आरोग्यकी कुंजी

गांधीजी

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

हमारे हिन्दी प्रकाशन

बापूके पत्र–१ : आश्रमकी बहनोंको	१–४–०
बापूके पत्र – २ : सरदार वल्लभभाओके नाम	३–८–०
बापूके पत्र मीराके नाम	४–०–०
सच्ची शिक्षा	२–८–०
बुनियादी शिक्षा	१–८–०
शिक्षाकी समस्या	३–०–०
हमारे गांवोंका पुनर्निर्माण	१–८–०
गोसेवा	१–८–०
दिल्ली-डायरी	३–०–०
गांधीजीकी संक्षिप्त आत्मकथा	१–८–०
राष्ट्रभाषा हिन्दुस्तानी	१–८–०
वर्णव्यवस्था	१–८–०
सत्याग्रह आश्रमका अितिहास	१–४–०
रचनात्मक कार्यक्रम	०–६–०
बालपोथी	०–३–०
रामनाम	०-१०-०
खुराककी कमी और खेती	२–८–०
राष्ट्रभाषाका सवाल	०–६–०
विवेक और साधना	४–०–०
अेक धर्मयुद्ध	०-१२-०
महादेवभाओकी डायरी – १	५–०–०
महादेवभाओकी डायरी – २	५–०–०
महादेवभाओकी डायरी – ३	६–०–०
सरदार वल्लभभाओ – १	६–०–०
सरदार पटेलके भाषण	५–०–०
सयानी कन्यासे	१–०–०
महादेवभाओका पूर्वचरित	०-१४-०

आरोग्यकी कुंजी

लेखक

गांधीजी

अनुवादिका

सुशीला नय्यर

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभाई देसाई
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद -- ९

पहली आवृत्ति : १०,०००; १९४८
पुनर्मुद्रण : १०,०००

सात आने जून, १९५४

प्रकाशकका निवेदन

गांधीजी जब १९४२–४४ के बीच आगाख़ाँ महल, पूनामें नज़रबन्द थे, तब अुन्होंने ये प्रकरण लिखे थे। जैसा कि मूल पुस्तककी हस्तलिखित प्रति बतलाती है, अुन्होंने २७–८–'४२ को ये प्रकरण लिखने शुरू किये और १८–१२–'४२ को अुन्हें पूरा किया था। अुनकी दृष्टिमें अिस विषयका अितना महत्त्व था कि वे हमेशा अिन्हें प्रेसमें देनेसे हिचकिचाते रहे। वे धीरज रखकर अिन प्रकरणोंको बार-बार तब तक दोहराते रहे, जब तक अिस विषय पर प्रकट किये गये अपने विचारों पर अुन्हें पूरा सन्तोष न हो गया। अगर अुनका हमेशा बढ़नेवाला अनुभव अिन प्रकरणोंमें कोअी सुधार करनेकी प्रेरणा देता, तो अैसा करनेका अुनका अिरादा था। मूल पुस्तक गुजरातीमें लिखी गअी थी, जिसका हिन्दी और अंग्रेज़ी अनुवाद गांधीजीने अपनी रहनुमाअीमें डॉ० सुशीला नय्यरसे कराया था। घटा-बढ़ाकर अंतिम रूप देनेकी दृष्टिसे अुन्होंने अिन दोनों अनुवादोंको देख भी लिया था।

अिसलिअे पाठक यह मान सकते हैं कि तन्दुरुस्तीके महत्त्वपूर्ण विषय पर गांधीजी अपने देशवासियों और दुनियासे जो कुछ कहना चाहते थे, अुसका अनुवाद ख़ुद अुन्होंने ही किया है। अीश्वर और अुसके प्राणियोंकी सेवा गांधीजीके जीवनका पवित्र मिशन था, और अिस प्रश्नका अध्ययन अुनकी दृष्टिमें अुसी सेवाका अेक अंग था।

अहमदाबाद, २४–७–'४८

अनुक्रमणिका

विषय-सूची

पहला भाग

१. शरीर ३–७

२. हवा ७–९

३. पानी १०–११

४. ख़ुराक १२–२४

९. तम्बाखू ३४–३७

१०. ब्रह्मचर्य ३८–४८

दूसरा भाग

१. पृथ्वी अर्थात् मिट्टी ५१–५५

२. पानी ५६–६६

प्रस्तावना

'आरोग्यके विषयमें सामान्य ज्ञान' शीर्षकसे 'अिण्डियन ओपीनियन' के पाठकोंके लिअे मैंने कुछ प्रकरण १९०६ के आसपास दक्षिण अफ्रीकामें लिखे थे। बादमें वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुअे। हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुश्किलसे ही कहीं मिल सकती थी। जब मैं हिन्दुस्तान वापस आया, अुस वक़्त अिस पुस्तककी बहुत माँग हुअी। यहाँ तक कि स्वामी अखंडानन्दजीने अुसकी नअी आवृत्ति निकालनेकी अिजाज़त माँगी, और दूसरे लोगोंने भी अुसे छपवाया। अिस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानकी अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेज़ी अनुवाद भी प्रकट हुआ। यह अनुवाद पश्चिममें पहुँचा, और अुसका अनुवाद युरोपकी भाषाओंमें हुआ। परिणाम यह आया कि पश्चिममें या पूर्वमें मेरी कोअी पुस्तक अितनी लोकप्रिय नहीं हुअी, जितनी कि यह पुस्तक। अिसका कारण मैं आज तक समझ नहीं सका। मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे। मेरी निगाहमें अुनकी कोअी ख़ास क़दर नहीं थी। मैं अितना अनुमान ज़रूर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यको कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और अिसलिअे अुसकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्यों और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग ढंगसे बताये हैं। अुस पुस्तककी लोकप्रियताका यह कारण हो सकता है।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर अिस पुस्तककी नअी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंको रखा है, अुनमें कोअी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी अुत्सुकता बहुतसे मित्रोंने बताअी है। आज तक अिस अिच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक़्त ही नहीं मिला। परन्तु आज

अैसा अवसर आ गया है। अुसका फ़ायदा अुठाकर मैं यह पुस्तक नये सिरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पास नहीं है। अितने वर्षोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६ के विचारोंमें कोअी मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ है।

अिस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुंजी'। मैं यह अुम्मीद दिला सकता हूँ कि विचारपूर्वक पढ़नेवाले और अिस पुस्तकमें दिये हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जायगी, और अुन्हें डॉक्टरों और वैद्योंका दरवाज़ा खटखटाना नहीं पड़ेगा।

आगाखाँ महल, यरवदा, २७–८–'४२ **मो० क० गांधी**

आरोग्यकी कुंजी

१

शरीर

शरीरके परिचयसे पहले आरोग्य किसे कहते हैं यह समझ लेना ठीक होगा। आरोग्यके मानी हैं तन्दुरुस्त शरीर। जिसका शरीर व्याधिरहित है, जिसका शरीर सामान्य काम कर सकता है, अर्थात् जो मनुष्य बग़ैर थकानके रोज़ दस-बारह मील चल सकता है, बग़ैर थकानके सामान्य मेहनत-मज़दूरी कर सकता है, सामान्य ख़ुराक पचा सकता है, जिसकी अिन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं, अैसे मनुष्यका शरीर तन्दुरुस्त कहा जा सकता है। अिसमें पहलवानों या अतिशय दौड़ने-कूदनेवालोंका समावेश नहीं है। अैसे असाधारण बलवाले व्यक्तिका शरीर रोगी हो सकता है। अैसे शरीरका विकास अेकांगी कहा जायगा।

अिस आरोग्यकी साधना जिस शरीरको करनी है, अुस शरीरका कुछ परिचय आवश्यक है।

प्राचीन कालमें कैसी तालीम दी जाती होगी, यह तो विधाता ही जाने, या शोध करनेवाले लोग कुछ जानते होंगे। आधुनिक तालीमका थोड़ा-बहुत परिचय हम सबको है ही। अिस तालीमका हमारे दिन प्रतिदिनके जीवनके साथ कोअी सम्बन्ध नहीं होता। शरीरसे हमें सदा काम पड़ता है, मगर फिर भी आधुनिक तालीमसे हमें

शरीरका ज्ञान नहीं-सा होता है । अपने गाँव और खेतके बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल हैं । अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं । यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोअी अुपयोग नहीं है, मगर हरअेक चीज़ अपने स्थान पर अच्छी लगती है । शरीरके, घरके, गाँवके, गाँवके चारों ओरके प्रदेशके, गाँवके खेतोंमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंके और गाँवके अितिहासके ज्ञानका पहला स्थान होना चाहिये । अिस ज्ञानके पाये पर खड़ा दूसरा ज्ञान जीवनमें अुपयोगी हो सकता है ।

शरीर पंचभूतका पुतला है । अिसी पर से कविने गाया है :

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,
पंचभूतके खेलसे, बना जगतका पाश ।

शरीरका व्यवहार दस अिन्द्रियों और मनके द्वारा चलता है । दस अिन्द्रियोंमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जननेन्द्रिय और गुदा । ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं — स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद या रस पहचाननेवाली जीभ । मनके द्वारा हम विचार करते हैं । कोअी कोअी मनको ग्यारहवीं अिन्द्रिय कहते हैं । अिन सब अिन्द्रियोंका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर पूर्ण स्वस्थ कहा जा सकता है । अैसा आरोग्य बहुत ही कम देखनेमें आता है ।

शरीरके अन्दरके विभाग हमें चकित कर देते हैं। शरीर जगतका अेक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है। जो शरीरमें नहीं है, वह जगतमें भी नहीं है। और जो जगतमें है, वह शरीरमें है। अिसी पर से 'यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे' यह महत्त्वपूर्ण कथन निकला है। अिसलिअे अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान सकें, तो जगतको पहचान सकते हैं। मगर जब बड़े बड़े डॉक्टर, वैद्य और हकीम भी अिसे पूरी तरह नहीं पहचान पाये, तो हमारे जैसे सामान्य प्राणी भला किस गिनतीमें हैं? आज तक अैसे किसी यन्त्रकी शोध नहीं हो पाअी जो मनको पहचान सके। शरीरके अन्दर और बाहर चलनेवाली क्रियाओंका विशेषज्ञ लोग आकर्षक वर्णन दे सके हैं, मगर ये क्रियायें कैसे चलती हैं, यह कोअी बता सका है? मौत क्यों आती है, वह कब आयेगी, यह कौन कह सका है? अर्थात् मनुष्यने बहुत पढ़ा, विचार किया और अनुभव किया, मगर परिणाममें अुसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान हुआ है।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओं पर अिन्द्रियोंका स्वस्थ रहना निर्भर है। शरीरके सब अंग नियमानुसार चलें, तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चलता है। अेक भी अंग अटक जाय, तो गाड़ी चल नहीं सकती। उसमें भी पेट अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड़ जाता है। अिसलिअे अपच या क़ब्ज़ियतकी जो लोग अवगणना करते हैं, वे शरीरके धर्मको

जानते ही नहीं । अिन दो रोगोंसे अनेक रोग अुत्पन्न होते हैं ।

अब हमें विचार करना है कि शरीरका अुपयोग क्या है ?

हरअेक चीज़का सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है । यह नियम शरीरको भी लागू होता है । शरीरका अुपयोग स्वार्थके लिअे, स्वेच्छाचारके लिअे, दूसरोंको नुक़सान पहुँचानेके लिअे किया जाय, तो वह अुसका दुरुपयोग होगा । किन्तु यदि अुसी शरीरका अुपयोग सारे जगतकी सेवाके लिअे किया जाय और अिस हेतुसे संयमका पालन किया जाय, तो वह अुसका सदुपयोग होगा । आत्मा परमात्माका अंश है । अुस आत्माको पहचाननेके लिअे अगर हम अिस शरीरका अुपयोग करते हैं, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है ।

शरीरको मल-मूत्रकी खान कहा गया है । अेक तरहसे अिस अुपमामें कुछ भी अतिशयोक्ति नहीं है । परन्तु यदि शरीर केवल मल-मूत्रकी खान ही हो, तो अुसकी सँभालके लिअे अितने यत्न करना कोअी अर्थ नहीं रखता । पर अिसी ‘ नरककी खान ’ का सदुपयोग हो, तो अुसे साफ़-सुथरा रखकर अुसकी सँभाल करना हमारा धर्म हो जाता है । हीरे और सोनेकी खान भी अूपरसे देखने पर तो मिट्टीकी खान ही लगती है । पर अुसमें हीरा और सोना है, अिसलिअे मनुष्य अुस पर करोड़ों रुपये ख़र्च करता है, और अुसके पीछे अनेक शास्त्रज्ञ अपनी बुद्धिका अुपयोग

करते हैं। तब आत्माके मन्दिररूपी शरीरके लिअे तो हम जितना भी करें कम है।

हम अिस जगतमें जन्म लेते हैं जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिअे, अर्थात् अुसकी सेवाके लिअे। अिस दृष्टिबिन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका संरक्षक बनता है। अिसलिअे शरीरकी रक्षाके लिअे हमें अैसा यत्न करना चाहिये, जिससे वह सेवाधर्मका पालन पूरी तरहसे कर सके।

२

हवा

हवा शरीरके लिअे सबसे ज़रूरी चीज़ है। अिसी-लिअे अीश्वरने हवाको सर्वव्यापी बनाया है, और वह हमें बिना प्रयत्नके मिल जाती है।

हवाको हम नाकके द्वारा फेफड़ोंमें भरते हैं। फेफड़े धौंकनीका काम करते हैं। वे हवा अन्दर खींचते हैं और बाहर निकालते हैं। बाहरकी हवामें प्राणवायु होती है। वह न मिले तो मनुष्य ज़िन्दा नहीं रह सकता। जो हवा फेफड़ोंसे बाहर आती है, वह जहरीली होती है। अगर यह ज़हरीली हवा तुरन्त अिधर अुधर न फैल जाये, तो हम मर जायें। अिसलिअे घर अैसा होना चाहिये, जिसमें हवा अच्छी तरह आ-जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो।

हवाका काम रक्तकी शुद्धि करना है। मगर हमें फेफड़ोंमें हवा भरना और अुसे बाहर निकालना ठीक तरहसे नहीं आता। अिसलिअे हमारे रक्तकी शुद्धि भी पूरी तरह नहीं हो पाती। कअी लोग मुँहसे श्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमें क़ुदरतने अेक तरहकी छलनी रखी है, जिससे हवा छनकर भीतर जाती है, और साथ ही गरम होकर फेफड़ोंमें पहुँचती है। मुँहसे श्वास लेनेसे हवा न तो साफ़ होती है और न गरम हो पाती है।

अिसलिअे हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले। यह क्रिया जितनी आसान है, अुतनी ही आवश्यक भी है। प्राणायाम कअी तरहके होते हैं। अुन सबमें अुतरनेकी यहाँ आवश्यकता नहीं। मैं यह नहीं कहना चाहता कि अुनका कोअी अुपयोग नहीं है। मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, अुसकी सब क्रियायें सहज रूपसे होती हैं। अिससे जो लाभ होता है, वह अनेक प्रक्रियाओंके करनेसे भी नहीं होता।

चलते, फिरते, सोते वक़्त अगर लोग अपना मुँह बन्द रखें, तो नाक अपना काम अपने-आप करेगी ही। सुबह अुठकर जैसे हम मुँह साफ़ करते हैं, वैसे ही नाक भी साफ़ करनी चाहिये। नाकमें मैल हो तो अुसे निकाल डालना चाहिये। अिसके लिअे अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ़ पानी है। जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानी अिस्तेमाल करे। हाथमें या अेक कटोरेमें पानी लेकर अुसे नाकमें चढ़ाना चाहिये। नाकके अेक छेदसे

चढ़ाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं।

फेफड़ोंमें शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये। अिसलिअे रातको आकाशके नीचे या बरामदेमें सोनेकी आदत डालना अच्छा है। हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नहीं रखना चाहिये। ठंड लगे तो ज़्यादा कपड़े ओढ़ सकते हैं। ओढ़नेका कपड़ा गलेसे अूपर नहीं जाना चाहिये। सिर ठंडको बरदाश्त न कर सके, तो अुस पर अेक रूमाल बाँध लेना चाहिये। मतलब यह कि नाकको, जो कि हवा लेनेका द्वार है, कभी ढँकना नहीं चाहिये।

सोते समय दिनके कपड़े अुतार देने चाहिये। रातको कम कपड़े पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहिये। शरीरको चद्दरसे ढँके तो रहना ही है, अिसलिअे वह जितना खुला रहे, अुतना ही अच्छा है। दिनमें भी कपड़े जितने ढीले पहने जायँ, अुतना ही अच्छा है।

हमारे आसपासकी हवा हमेशा शुद्ध ही होती है, अैसा नहीं। न सब जगहकी हवा अेक-सी ही होती है। प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है। प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नहीं होता। मगर घरका चुनाव थोड़ा-बहुत हमारे हाथमें ज़रूर रहता है, और रहना भी चाहिये। सामान्य नियम यह हो सकता है कि घर अैसी जगह ढूँढ़ा जाय, जहाँ बहुत भीड़ न हो, आसपास गंदगी न हो, और हवा और प्रकाश ठीक ठीक मिल सकें।

३

पानी

शरीरको ज़िन्दा रखनेके लिअे हवाके बाद दूसरा स्थान पानीका है। हवाके बिना मनुष्य थोड़े क्षण तक ज़िन्दा रह सकता है और पानीके बिना थोड़े दिन तक। पानी अितना आवश्यक है, अिसलिअे अीश्वरने हमें ख़ूब पानी दिया है। बिना पानीकी मरुभूमिमें मनुष्य बस ही नहीं सकता। सहाराके रेगिस्तान जैसे प्रदेशोंमें बस्ती दिखाअी ही नहीं पड़ती।

तन्दुरुस्त रहनेके लिअे हरअेक मनुष्यको चौबीस घंटेमें पाँच पौंड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है। पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये। बहुत जगह पानी स्वच्छ नहीं होता। कुअेंका पानी पीनेमें हमेशा ख़तरा रहता है। अुथले (कम गहरे) कुअें और बावड़ीका पानी पीनेके लायक़ नहीं होता। दुःखकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर हमेशा यह नहीं कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नहीं। देखनेमें और चखनेमें जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल ज़हरीला हो सकता है। अिसलिअे अनजाने घर या अनजाने कुअेंका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बंगालमें तालाब होते हैं। अुनका पानी अकसर पीनेके लायक़ नहीं होता। बड़ी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक़ नहीं होता, ख़ास-

करके जहाँ नदी बस्तीके पाससे गुज़रती है, और जहाँ अुसमें स्टीमर और नावें आया-जाया करती हैं। अैसा होते हुअे भी यह सच्ची बात है कि करोड़ों मनुष्य अिसी प्रकारका पानी पीकर गुज़ारा करते हैं। मगर यह अनुकरण करने जैसी चीज़ हरगिज़ नहीं है। क़ुदरतने मनुष्यको जीवन-शक्ति काफ़ी प्रमाणमें न दी होती, तो मनुष्य-जाति अपनी भूलों और अपने अतिरेकके कारण कबकी लोप हो गयी होती। हम यहाँ पानीका आरोग्यके साथ क्या सम्बन्ध है, अिसका विचार कर रहे हैं। जहाँ पानीकी शुद्धताके विषयमें शंका हो, वहाँ पानीको अुबाल कर पीना चाहिये। अिसका अर्थ यह हुआ कि मनुष्यको अपने पीनेका पानी साथ लेकर घूमना चाहिये। असंख्य लोग धर्मके नाम पर मुसाफ़िरीमें पानी नहीं पीते। अज्ञानी लोग जो चीज़ धर्मके नाम पर करते हैं, आरोग्यके नियमोंको जाननेवाले वही चीज़ आरोग्यके खातिर क्यों न करें? पानीको छाननेका रिवाज तारीफ़ करने लायक़ है। इससे पानीमें रहा कचरा निकल जाता है। लेकिन पानीमें रहे सूक्ष्म जन्तु नहीं निकलते। अुनका नाश करनेके लिअे पानीको अुबालना ही चाहिये। छाननेका कपड़ा हमेशा साफ़ होना चाहिये। अुसमें छेद न होने चाहिये।

४

ख़ुराक

हवा और पानीके बिना आदमी ज़िन्दा ही नहीं रह सकता, यह बात सच है। मगर जीवनको टिकानेवाली चीज़ तो ख़ुराक ही है। अन्न मनुष्यका प्राण है। ख़ुराक तीन प्रकारकी होती है -- मांसाहार, शाकाहार और मिश्राहार। असंख्य लोग मिश्राहारी हैं। 'मांस' में मछली और पक्षी भी आ जाते हैं। दूधको हम किसी भी तरह शाकाहारमें नहीं गिन सकते। सच पूछा जाय तो वह मांसका ही अेक रूप है। मगर लौकिक भाषामें वह मांसाहारमें नहीं गिना जाता। जो गुण मांसमें हैं वे अधिकांश दूधमें भी हैं। डॉक्टरी भाषामें वह प्राणिज ख़ुराक -- अेनिमल फूड -- माना जाता है। अंडे सामान्यतः मांसाहारमें गिने जाते हैं, मगर दरअसल वे मांस नहीं हैं। आजकल तो अंडे अैसे तरीक़ेसे पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुर्गेको देखे बिना भी अंडे देती है। अिन अंडोंमें चूज़ा कभी बनता ही नहीं है। अिसलिअे जिन्हें दूध पीनेमें कोअी संकोच नहीं, अुन्हें अिस प्रकारके अंडे खानेमें भी कोअी संकोच नहीं होना चाहिये।

डॉक्टरी मतका झुकाव मुख्यतः मिश्राहारकी ओर है। मगर पश्चिममें डॉक्टरोंका अेक बड़ा समुदाय अैसा है, जिसका यह दृढ़ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है। अुसके

दाँत, आमाशय अित्यादि अुसे शाकाहारी सिद्ध करते हैं। शाकाहारमें फलोंका समावेश है। फलोंमें ताज़े फल और सूखा मेवा अर्थात् बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोज़ा अित्यादि आ जाते हैं।

मैं शाकाहारका पक्षपाती हूँ। मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूधसे बननेवाले पदार्थ जैसे मक्खन, दही वग़ैराके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह टिक नहीं सकता। मेरे विचारोंमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है। मैंने दूध-घीके बग़ैर छह वर्ष निकाले हैं। अुस वक़्त मेरी शक्तिमें किसी तरहकी कमी नहीं आयी थी। मगर अपनी मूर्खताके कारण मैं १९१७ में सख़्त पेचिशका शिकार बना। शरीर हाड़-पिंजर हो गया। मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अुतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया। शरीर किसी तरह बनता ही नहीं था। मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था। मगर डॉक्टर कहने लगा — "यह व्रत तो आपने गाय-भैंसके दूधको नज़रमें रखकर लिया था।" "बकरीका दूध लेनेमें आपको कोअी हर्ज नहीं होना चाहिये" — मेरी धर्मपत्नीने डॉक्टरका समर्थन किया, और मैं पिघला। सच कहा जाय तो जिसने गाय-भैंसके दूधका त्याग किया है, अुसे बकरी वग़ैराका दूध लेनेकी छूट नहीं होनी चाहिये। क्योंकि अुस दूधमें भी पदार्थ तो वही होते हैं। सिर्फ़ मात्राका ही फ़रक होता है। अिसलिअे मेरे व्रतके अक्षरोंका ही पालन हुआ है, अुसकी आत्माका नहीं।

जो भी हो, बकरीका दूध तुरंत आया और मैंने वह लिया। लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आयी और मैं खाटसे अुठा। अिस परसे और अैसे अनेक दूसरे अनुभवों परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्ष-पाती बना हूँ। मगर मेरा यह दृढ़ मत है कि असंख्य वनस्पतियोंमें कोअी न कोअी अैसी ज़रूर होगी, जो दूध और मांसकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी कर सके और अुनके दोषोंसे मुक्त हो।

मेरी दृष्टिसे दूध और मांस लेनेमें दोष तो हैं ही। मांसके लिअे हम पशु-पक्षियोंका नाश करते हैं, और माँके दूधके सिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नहीं है। नैतिक दोषके सिवा केवल आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष हैं। दोनोंमें अुनके मालिकके दोष आ ही जाते हैं। पालतू पशु सामान्यतः पूरे तन्दुरुस्त नहीं होते। मनुष्यकी तरह पशुओंमें भी अनेक रोग होते हैं। अनेक परीक्षायें करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षककी नज़रसे छूट जाते हैं। सब पशुओंकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असंभव लगता है। मेरे पास गोशाला है। मित्रोंकी मदद आसानीसे मिल जाती है। परन्तु मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मेरी गोशालामें सब पशु निरोगी ही हैं। अिससे अुलटे यह देखनेमें आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमें रोगी सिद्ध हुअी। अिसका पता चलनेसे पहले तो अुस रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था।

सेवाग्राम-आश्रम आसपासके किसानोंसे भी दूध लेता है। अुनके पशुओंकी परीक्षा कौन करता है? दूध निर्दोष है या नहीं अिसकी परीक्षा करना कठिन है। अिसलिअे दूध अुबालकर जितना निर्दोष बन सके अुससे ही काम चलाना होगा। दूसरी सब जगह आश्रमसे तो कम ही पशुओंकी परीक्षा हो सकती है। जो बात दूध देनेवाले पशुओंके लिअे है, वह मांसके लिअे क़तल होनेवाले पशुओंके लिअे तो है ही। पर अधिकतर तो हमारा काम भगवान् भरोसे ही चलता है। मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिंता नहीं रखता। अुसने अपने लिअे वैद्यों, डॉक्टरों और नीमहकीमोंकी संरक्षक फ़ौज खड़ी कर रखी है, और अुसके बल पर वह अपने आपको सुरक्षित मानता है। अुसे सबसे अधिक चिंता रहती है धन और प्रतिष्ठा वग़ैरा प्राप्त करनेकी। यह चिंता दूसरी सब चिन्ताओंको हज़म कर जाती है। अिसलिअे जब तक कोअी पारमार्थिक डॉक्टर, वैद्य या हकीम लगनसे परिश्रम करके संपूर्ण गुणोंवाली कोअी वनस्पति नहीं ढूँढ़ निकालता, तब तक मनुष्य दुग्धाहार या मांसाहार करता ही रहेगा।

अब ज़रा युक्ताहारके बारेमें विचार करें। मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढ़ानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालनेवाले द्रव्योंकी आवश्यकता रहती है। स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मांस, दालों और सूखे मेवोंसे मिलते हैं। दूध और मांससे मिलनेवाले द्रव्य दालों वग़ैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते

हैं, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक हैं । दूध और मांसमें दूधका दर्जा अूपर है । डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नहीं पचता, तब भी दूध पच जाता है । जो लोग मांस नहीं खाते, अुन्हें तो दूधसे बहुत बड़ी मदद मिलती है । पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे माने जाते हैं ।

मगर दूध या अंडे सब कहाँसे पायें ? सब जगह ये मिलते भी नहीं । दूधके बारेमें अेक बहुत ज़रूरी बात यहीं कह दूँ । मक्खन निकाला हुआ दूध निकम्मा नहीं होता । वह अत्यन्त क़ीमती पदार्थ है । कभी-कभी तो वह मक्खनवाले दूधसे भी अधिक अुपयोगी होता है । दूधका मुख्य गुण स्नायु बनानेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है । मक्खन निकाल लेने पर भी अुसका यह गुण क़ायम रहता है । अिसके अलावा सबका सब मक्खन दूधमें से निकाल सके, अैसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नहीं है; और बननेकी संभावना भी कम ही है ।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है । दूधसे दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल वग़ैरा अनाज रखे जा सकते हैं । हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोंमें अलग अलग क़िस्मके अनाज पाये जाते हैं । कअी जगह पर केवल स्वादके ख़ातिर अेक ही गुणवाले अेकसे अधिक अनाज खाये जाते हैं । जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनों चीज़ें थोड़ी-थोड़ी मात्रामें अेक साथ खायी जाती हैं । शरीरके पोषणके लिअे अिस मिश्रणकी आवश्यकता नहीं है । अिससे

ख़ुराककी मात्रा पर अंकुश नहीं रहता और आमाशयका काम अधिक बढ़ जाता है। अेक समयमें अेक ही तरहका अनाज खाना ठीक माना जायगा। अिन अनाजोंमें से मुख्यतः स्टार्च (निशास्ता) मिलता है। गेहूँ सब अनाजोंका राजा है। दुनिया पर नज़र डालें तो गेहूँ सबसे ज़्यादा खाया जाता है। आरोग्यकी दृष्टिसे गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है। जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अित्यादि अच्छे न लगें या अनुकूल न आयें, वहाँ चावल लेना चाहिये।

अनाज मात्रको अच्छी तरह साफ़ करके हाथ-चक्कीमें पीसकर बिना छाने अिस्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें सत्व और क्षार भी रहते हैं। दोनों बड़े अुपयोगी पदार्थ हैं। अिसके अुपरान्त भूसीमें अेक अैसा पदार्थ होता है, जो बग़ैर पचे निकल जाता है, और अपने साथ मलको भी निकालता है। चावलका दाना नाज़ुक होनेके कारण अीश्वरने अुसके अूपर छिलका बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिसलिअे चावलको कूटना पड़ता है। कुटाअी अुतनी ही करनी चाहिये, जिससे अूपरका छिलका निकल जावे। मशीनमें चावलके छिलकेके अलावा अुसकी भूसी भी बिलकुल निकाल डाली जाती है। अिसका कारण यह है कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है, अिसलिअे अगर भूसी रखी जाय तो अुसमें सुसरी या कीड़ा पड़ जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दें, तो बाकी केवल स्टार्च रह जाता है; और भूसीमें अनाजका

बहुत क़ीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोकणी चावलोंका तो आटा पीसकर अुसकी रोटी ही ग़रीब लोग खाते हैं। पूरे चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोड़ी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोंको दाल या शाकके साथ रोटी खानेकी आदत है। अिससे रोटी पूरी तरह चबायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चबायें और वे थूकके साथ जितने मिलें, अुतना ही अच्छा है। यह थूक स्टार्चके पचनेमें मदद करता है। अगर ख़ुराकको बिना चबाये निगल जायें, तो अुसके पचनेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती। अिसलिअे ख़ुराकको अैसी स्थितिमें खाना कि जिससे अुसे चबाना पड़े, अधिक लाभदायक है।

स्टार्च-प्रधान अनाजोंके बाद स्नायु बाँधनेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालों अित्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है। दालके बिना ख़ुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं। मांसाहारीको भी दाल तो चाहिये ही। जिसको मेहनत-मज़दूरी करनी पड़ती है और जिसे पूरी मात्रामें या बिलकुल दूध नहीं मिलता, अुसका गुज़ारा दालके बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ। मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पड़ता है — जैसे कि क्लार्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक — और जिन्हें दूध पूरी मात्रामें मिल जाता है, अुन्हें दालकी

आवश्यकता नहीं है । सामान्यतः दाल भारी ख़ुराक मानी जाती है, और स्टार्च-प्रधान अनाजकी अपेक्षा बहुत कम मात्रामें खायी जाती है । दालोंमें मटर और लोबिया बहुत भारी हैं । मूँग और मसूर हलके माने जाते हैं ।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलोंको देना चाहिये । शाक और फल हिन्दुस्तानमें सस्ते होने चाहियें, मगर अैसा नहीं है । वे केवल शहरियोंकी ख़ुराक माने जाते हैं । गाँवोंमें हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती है । और बहुत जगह फल भी नहीं मिलते । अिस ख़ुराककी कमी हिंदुस्तानके लिअे बड़ी शरमकी बात है । देहाती चाहें तो काफ़ी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं । फलोंके पेड़ोंके बारेमें कठिनाअी ज़रूर है, क्योंकि ज़मीनकी काश्तके क़ानून सख़्त और ग़रीबोंको दबानेवाले हैं। मगर यह तो हमारे विषयके बाहरकी बात हुअी ।

ताजे शाकभाजीमें पत्तोंवाली जो भी भाजी मिले वह काफ़ी मात्रामें हर रोज़ लेनी चाहिये । जो शाक स्टार्च-प्रधान हैं, अुनकी गिनती यहाँ मैंने शाकभाजीमें नहीं की है । आलू, शकरकंद, रतालू और जमींकन्द स्टार्च-प्रधान शाक हैं । अिन्हें अनाजकी पदवी देनी चाहिये । दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफ़ी मात्रामें लेने चाहिये । ककड़ी, लूनीकी भाजी, सरसोंका साग, सोअेकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । अुन्हें साफ़ करके और अच्छी तरह धोकर थोड़ी मात्रामें कच्चा खाना चाहिये ।

फलोंमें मौसमके जो फल मिल सकें लेने चाहिये। आमके मौसममें आम, जामुनके मौसममें जामुन, अिसी तरह अमरूद, पपीता, संतरा, अंगूर, मीठे नीबू (शरबती या स्वीट लाइम), मोसम्बी वग़ैरा फलोंका ठीक ठीक अुपयोग होना चाहिये। फल खानेका सबसे अच्छा वक़्त सुबहका है। सवेरे दूध और फलका नाश्ता करनेसे पूरा संतोष मिल जाता है। जो लोग खाना जल्दी खाते हैं, अुनके लिअे सवेरे केवल फल ही खाना अच्छा है।

केला अच्छा फल है। मगर अुसमें स्टार्च बहुत रहता है। अिसलिअे वह रोटीकी जगह लेता है। केला, दूध और भाजी संपूर्ण ख़ुराक है।

मनुष्यकी ख़ुराकमें थोड़ी-बहुत चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है। वह घी और तेलसे मिल जाती है। घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती। तेल पचनेमें भारी होते हैं और शुद्ध घीके बराबर गुणकारी नहीं होते। सामान्य मनुष्यके लिअे तीन तोला घी काफ़ी समझना चाहिये। दूधमें घी आ ही जाता है। अिसलिअे जिसे घी न मिल सके, वह तेल खाकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है। तेलोंमें तिलका, नारियलका और मूँगफलीका तेल अच्छा माना जाता है। तेल ताजा होना चाहिये। अिसलिअे देशी घानीका तेल मिल सके तो अच्छा है। जो घी और तेल बाज़ारमें मिलता है, वह लगभग निकम्मा होता है। यह दुःखकी और शरमकी बात है। मगर जब तक व्यापारमें क़ानून या लोकशिक्षणके द्वारा अीमानदारी दाख़िल नहीं होती, तब तक लोगोंको

सावधानी रखकर, मेहनत करके अच्छी और शुद्ध चीज़ें प्राप्त करनी होंगी। अच्छी और शुद्ध चीज़के बदले कैसी भी मिले अुससे कभी संतोष नहीं मानना चाहिये। बनावटी घी या खराब तेल खानेके बदले घी-तेलके बग़ैर गुज़ारा करनेका निश्चय ज़्यादा पसन्द करने योग्य है।

जैसे ख़ुराकमें चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड़ और खाँड़की भी। मीठे फलोंसे काफ़ी मिठास मिल जाती है, तो भी तीन तोला गुड़ या खाँड़ लेनेमें कोअी हानि नहीं है। मीठे फल न मिलें तो गुड़ और खाँड़ लेनेकी आवश्यकता रहती है। मगर आजकल मिठाअी पर जो अितना ज़ोर दिया जाता है, वह ठीक नहीं है। शहरोंमें रहनेवाले बहुत ज़्यादा मिठाअी खाते हैं, जैसे कि खीर, रबड़ी, श्रीखंड, पेड़ा, बर्फ़ी, जलेबी वग़ैरा मिठाअियाँ। ये सब अनावश्यक हैं और अधिक खानेसे नुक़सान ही करती हैं। जिस देशमें करोड़ों लोगोंको पेटभर अन्न भी नहीं मिलता, वहाँ जो पकवान खाते हैं, वे चोरीका माल खाते हैं, यह कहनेमें मुझे तनिक भी अतिशयोक्ति नहीं लगती।

जो मिठाअीके बारेमें कहा है, वह घी-तेलको भी लागू होता है। घी-तेलमें तली हुअी चीज़ें खाना बिलकुल ज़रूरी नहीं है। पूरी, लड्डू वग़ैरा बनानेमें घी ख़र्च करना अविचारीपन है। जिन्हें आदत नहीं होती, वे ये चीज़ें खा ही नहीं सकते। अंग्रेज़ जब हमारे देशमें आते हैं, तब हमारी मिठाअियाँ और घीमें पकाअी हुअी चीज़ें वे खा ही नहीं सकते। जो खाते हैं, वे बीमार पड़ते

हैं, यह मैंने कअी बार देखा है। स्वाद तो सिर्फ़ आदतकी बात है। भूख जो स्वाद पैदा करती है, वह छप्पन भोगोंमें भी नहीं मिलता। भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायगा। जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा।

अब हम यह विचार करें कि हमें कितना खाना चाहिये और कितने बार खाना चाहिये। सब ख़ुराक औषधिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी ख़ातिर हरगिज़ नहीं। स्वादमात्र रसमें होता है और रस मूखमें है। पेट क्या चाहता है, अिसका पता बहुत कम लोगोंको रहता है। कारण यह है कि हमें गलत आदतें पड़ गअी हैं।

जन्मदाता मातापिता कोअी त्यागी और संयमी नहीं होते। अुनकी आदतें थोड़े-बहुत प्रमाणमें बच्चोंमें भी अुतरती हैं। गर्भाधानके बाद माता जो खाती है, अुसका असर बालक पर पड़ता ही है। फिर बाल्यावस्थामें माता बच्चेको अनेक स्वाद सिखाती है। जो कुछ वह स्वयं खाती है, अुसमें से बच्चेको भी खिलाती है। परिणाम यह होता है कि बचपनसे ही पेटको बुरी आदतें पड़ जाती हैं। पड़ी हुअी आदतोंको मिटा सकनेवाले विचारशील लोग थोड़े ही होते हैं। मगर जब मनुष्यको यह भान होता है कि वह अपने शरीरका संरक्षक है और अुसने शरीरको सेवाके लिअे अर्पण कर दिया है, तब शरीरको स्वस्थ रखनेके नियम जाननेकी अुसे अिच्छा होती है और अुन नियमोंका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है।

अूपरके दृष्टिबिन्दुसे, बुद्धिजीवी मनुष्यके लिअे चौबीस घंटेमें ख़ुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है :

१. गायका दूध दो पौंड ।

२. अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला (चावल, गेहूँ, बाजरा अित्यादि मिलाकर) ।

३. शाकमें पत्ता-भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक पाँच औंस ।

४. कच्चा शाक अेक औंस ।

५. तीन तोले घी या चार तोले मक्खन ।

६. गुड़ या शक्कर तीन तोले ।

७. ताजे फल, जो मिल सकें, रुचि और आर्थिक शक्तिके अनुसार ।

रोज़ दो नीबू लिये जायँ तो अच्छा है । नीबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाअीका दाँतों पर ख़राब असर नहीं पड़ेगा ।

ये सब वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुअे पदार्थोंके हैं । नमकका प्रमाण यहाँ नहीं दिया है । वह रुचिके अनुसार अूपरसे लिया जा सकता है ।

हमें दिनमें कितने बार खाना चाहिये ? बहुत लोग तो दिनमें केवल दो ही बार खाते हैं । सामान्यत: तीन बार खानेकी प्रथा है — सवेरे काम पर बैठनेसे पहले, दोपहरको और शाम या रात्रिको । अिससे अधिक बार खानेकी आवश्यकता नहीं होती । शहरोंमें रहनेवाले कुछ

लोग समय-समय पर कुछ न कुछ खाते ही रहते हैं। यह आदत नुक़सानदेह है। आमाशयको भी आख़िर आराम चाहिये।

५

मसाले

ख़ुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालोंके बारेमें कुछ नहीं कहा। नमकको मसालोंका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता। अिसलिअे नमकको 'सब रस' भी कहा गया है। शरीरको कअी क्षारोंकी आवश्यकता रहती है। अुनमें से नमक भी अेक है। ये क्षार ख़ुराकमें होते ही हैं। मगर अशास्त्रीय तरीक़ेसे पकानेके कारण कुछ क्षारोंकी मात्रा कम हो जाती है, अिसलिअे वे अूपरसे लेने पड़ते हैं। अैसा ही अेक अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है। अिसलिअे अुसे थोड़े प्रमाणमें अलगसे खानेको मैंने पिछले प्रकरणमें कहा है।

मगर कअी अैसे मसाले, जिनकी शरीरको सामान्यतः कोअी आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी ख़ातिर या पाचनशक्ति बढ़ानेकी ख़ातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, राअी, मेथी, हींग अित्यादि। अिनके विषयमें पचास वर्षके निजी अनुभवसे मेरी यह राय बनी है कि शरीरको पूरी

तरह नीरोग रखनेके लिअे अिनमें से अेककी भी आवश्यकता नहीं है। जिसकी पाचनशक्ति बिलकुल कमज़ोर हो गअी है, अुसे केवल औषधिके रूपमें, अमुक समयके लिअे, निश्चित मात्रामें मसाले लेने पड़ें तो भले ले। मगर स्वादकी ख़ातिर तो अैसी चीज़का आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये। हर प्रकारका मसाला, यहाँ तक कि नमक भी, अनाज और शाकके स्वाभाविक रसका नाश करता है। जिसकी जीभ बिगड़ नहीं गअी है, अुसे स्वाभाविक रसमें जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके बाद नहीं आता। अिसीलिअे मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अूपरसे लिया जाय। मिर्च तो पेट और मुँहको जलाती है। जिसे मिर्च खानेकी आदत नहीं, वह शुरूमें तो अुसे खा ही नहीं सकता। मैंने देखा है कि मिर्च खानेसे कअी लोगोंका मुँह आ जाता है--अुसमें छाले पड़ जाते हैं। और अेक आदमी, जिसे मिर्च खानेका बहुत शौक़ था, भर जवानीमें अिसी कारण मृत्युका शिकार भी बना था।

दक्षिण अफ्रीकाके हबशी मिर्चको छू भी नहीं सकते। ख़ुराकमें हल्दीका रंग वे बरदाश्त नहीं कर सकते। अंग्रेज़ भी हमारे मसाले नहीं खाते। हिन्दुस्तानमें आनेके बाद आदत पड़ जाय तो बात अलग है।

६

चाय, कॉफी, कोको

अिन तीनोंमें से अेककी भी शरीरको आवश्यकता नहीं। चायका प्रचार चीनसे हुआ कहा जाता है। चीनमें अुसका खास अुपयोग है। वहाँ पानी अक्सर शुद्ध नहीं होता। पानीको अुबालकर पिया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है। किसी चतुर चीनीने चाय नामकी घास ढूँढ़ निकाली। वह घास बहुत थोड़ी मात्रामें भी अुबलते पानीमें डाली जाय, तो पानीका रंग सुनहरी हो जाता है। अगर अिस तरह पानी सुनहरी रंग पकड़ ले, तो यह अिस बातकी पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है। सुना है कि चीनमें लोग अिसी तरह पानीकी परीक्षा करते हैं, और वही पानी पीते हैं। चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमें अेक तरहकी ख़ुशबू रहती है। अूपर लिखे तरीक़ेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते हैं। अैसी चाय बनानेका यह तरीक़ा है: अेक चम्मच चाय छलनीमें डाली जाय। छलनीको चायके बर्तन पर रखा जाय। छलनी पर धीरे धीरे अुबला हुआ पानी डाला जाय। नीचे जो पानी आये अुसका रंग सुनहरी हो तो समझ लें कि पानी ठीक अुबल चुका है।

जैसी चाय सामान्यतः पी जाती है, अुसका कोअी गुण तो जाननेमें नहीं आया। मगर अुसमें अेक भारी

दोष होता है । अर्थात् अुसमें टेनीन होता है । टेनीन अैसी चीज़ है, जो चमड़ेको पकानेके काममें आती है । यही काम टेनीनवाली चाय आमाशय (stomach) में जाकर करती है । आमाशयके भीतर टेनीनकी तह चढ़नेसे अुसकी पाचनशक्ति कम होती है । अिससे अपच होता है । कहा जाता है कि अिंग्लैंडमें तो असंख्य औरतें केवल कड़क चायकी आदतके कारण अनेक रोगोंका शिकार बनती हैं । जिन्हें चायकी आदत है, अुन्हें समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं । चायका पानी गरम होता है । अुसमें थोड़ी चीनी और थोड़ासा दूध डाला जाता है । यह चायका गुण ज़रूर माना जा सकता है । मगर दूधमें पानी डालकर अुसे गरम किया जाये और अुसमें चीनी या गुड़ डाला जाय, तो अुससे वही काम अच्छी तरह निकलता है । अुबलते पानीमें अेक चम्मच शहद और आधा चम्मच नीबूका रस डाला जाय, तो सुन्दर पेय बन जाता है ।

जो चायके विषयमें कहा है, वह कॉफीको भी थोड़े-बहुत प्रमाणमें लागू होता है । कॉफीके बारेमें अेक कहावत है,

"कफकाटन, वायुहरण, धातुहीन, बलक्षीण;
लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन ।"

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमें दी है, वही कोकोके बारेमें भी है । जिसकी पाचनक्रिया नियमित है, अुसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नहीं

रहती। अपने लम्बे अनुभव पर से मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको सामान्य ख़ुराकसे पूरा संतोष मिल जाता है। मैंने अुपरोक्त तीनों चीज़ोंका ख़ूब सेवन किया है। जब मैं ये चीज़ें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ बिगाड़ रहा ही करता था। अिन चीज़ोंके त्यागसे मैंने कुछ भी खोया नहीं है, अुलटा बहुत पाया है। जो स्वाद मुझे चाय अित्यादिमें मिलता था, अुससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं अुबली हुअी सामान्य भाजियोंके रसमें पाता हूँ।

७

मादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें शराब, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफ़ीम मादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं। शराबमें अिस देशमें पैदा होनेवाली ताड़ी और अेरक आते हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोअी हिसाब ही नहीं है। ये सब सर्वथा त्याज्य हैं। शराब पीकर मनुष्य अपना होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है। जिसको शराबकी लत लगी होती है, वह ख़ुद बरबाद होता है और अपने परिवारको भी बरबाद करता है। वह सब मर्यादायें तोड़ देता है।

अेक पक्ष अैसा है कि जो निश्चित (मर्यादित) मात्रामें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है

कि अिससे फ़ायदा होता है। मुझे अिस दलीलमें कुछ सार नहीं लगता। पर घड़ीभरके लिअे अिस दलीलको मान लें तो भी अनेक अैसे लोगोंकी ख़ातिर, जो कि मर्यादामें रह ही नहीं सकते, अिस चीज़का त्याग करना चाहिये।

पारसी भाअियोंने ताड़ीका बहुत समर्थन किया है। वे कहते हैं कि ताड़ीमें मादकता तो है, मगर ताड़ी अेक ख़ुराक है, और दूसरी ख़ुराकको हज़म करनेमें मदद पहुँचाती है। अिस दलील पर मैंने ख़ूब विचार किया है और अिस बारेमें काफ़ी पढ़ा भी है। मगर ताड़ी पीनेवाले बहुतसे ग़रीबोंकी मैंने जो दुर्दशा देखी है, अुस परसे मैं अिस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि ताड़ीको मनुष्यकी ख़ुराकमें स्थान देनेकी कोअी आवश्यकता नहीं है।

ताड़ीमें जो गुण माने जाते हैं, वे सब हमें दूसरी ख़ुराकमें मिल जाते हैं। ताड़ी खजूरीके रससे बनती है। खजूरीके शुद्ध रसमें मादकता बिलकुल नहीं होती। अुसे नीरा कहते हैं। ताजी नीराको अैसीकी अैसी पीनेसे कअी लोगोंको दस्त साफ़ आता है। मैंने ख़ुद नीरा पीकर देखी है। मुझ पर अुसका अैसा असर नहीं हुआ। परन्तु वह ख़ुराकका काम तो अच्छी तरहसे देती है। चाय अित्यादिके बदले मनुष्य सबेरे नीरा पी ले, तो अुसे दूसरा कुछ पीने या खानेकी आवश्यकता नहीं रहनी चाहिये। नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो अुससे बहुत अच्छा गुड़ तैयार होता है। खजूरी ताड़की अेक क़िस्म है। हमारे देशमें अनेक प्रकारके ताड़ क़ुदरती तौर पर अुगते हैं। अुन

सबमें से नीरा निकल सकती है। नीरा अैसी चीज़ है जिसे निकालनेकी जगह पर ही तुरंत पीना अच्छा है। नीरामें मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। असलिअे जहाँ अुसका तुरंत अुपयोग न हो सके, वहाँ अुसका गुड़ बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुड़की जगह ले सकता है। कअी लोग मानते हैं कि ताड़-गुड़ गन्नेके गुड़से अधिक गुणकारी है। अुसमें मिठास कम होती है, असलिअे वह गन्नेके गुड़की अपेक्षा अधिक मात्रामें खाया जा सकता है। ग्रामोद्योग-संघके द्वारा ताड़-गुड़का काफ़ी प्रचार हुआ है। मगर अभी और ज़्यादा मात्रामें असका प्रचार होना चाहिये। जिन ताड़ोंके रससे ताड़ी बनाअी जाती है, अुन्हींसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड़ और खाँड़की कभी तंगी पैदा न हो, और ग़रीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड़ मिल सके। ताड़-गुड़की मिश्री और शक्कर भी बनाअी जा सकती है। मगर गुड़ शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है। गुड़में जो क्षार हैं, वे शक्कर या चीनीमें नहीं होते। जैसे बिना भूसीका आटा और बिना भूसीका चावल होता है, वैसे ही बिना क्षारकी शक्करको समझना चाहिये। अर्थात् यह कहा जा सकता है कि खुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खाअी जाय, अुतना ही अधिक पोषण अुसमें से हमें मिलता है।

ताड़ीका वर्णन करते हुअे मुझे स्वभावतः नीराका अुल्लेख करना पड़ा, और अुसके संबन्धमें गुड़का। मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है। शराबसे पैदा

होनेवाली बुराअीका जितना कड़ुआ अनुभव मुझे हुआ है, मैं नहीं जानता कि अुतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा। दक्षिण अफ्रीकामें 'गिरमिट' (अर्ध ग़ुलामी) में काम करनेवाले हिंदुस्तानियोंमें बहुतसे शराब पीनेके आदी होते थे। वहाँ यह क़ानून था कि हिन्दुस्तानी शराब अपने घर नहीं ले जा सकते; जितनी पीना हो, शराबकी दुकान पर बैठकर पीयें। स्त्रियाँ भी शराबका शिकार बनी होती थीं। अुनकी जो दशा मैंने देखी है, वह अत्यन्त करुणाजनक थी। जो अुसे जानता है, वह कभी शराब पीनेका समर्थन नहीं करेगा।

वहाँके हबशियोंको सामान्यतः अपनी मूल स्थितिमें शराब पीनेकी आदत नहीं होती। कहा जा सकता है कि अुनके मज़दूर-वर्गका तो शराबने नाश ही कर दिया है। कअी मज़दूर अपनी कमाअी शराबमें स्वाहा करते दिखाअी देते हैं। अुनका जीवन निरर्थक बन जाता है।

और अंग्रेज़ोंका? सभ्य माने जानेवाले अंग्रेज़ोंको मैंने गटरोंमें पड़े देखा है। यह अतिशयोक्ति नहीं है। लड़ाअीके समय जिन गोरोंको ट्रान्सवाल छोड़ना पड़ा था, अुनमें से अेकको मैंने अपने घरमें रखा था! वह अिन्जीनियर था। थियोसोफिस्ट होते हुअे भी अुसे शराबकी लत थी। शराब न पी हो, तब अुसके सब लक्षण अच्छे रहते थे। लेकिन जब पी लेता, तो बिलकुल दीवाना बन जाता था। अुसने शराब छोड़नेका बहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ वह अन्त तक अिसमें सफल न हो सका।

दक्षिण अफ्रीकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शराबके दु:खद अनुभव ही हुअे। कितने ही राजा-महाराजा शराबकी बुरी आदतके कारण बरबाद हुअे हैं और हो रहे हैं। जो अुनके विषयमें सच है, वह थोड़े-बहुत प्रमाणमें अनेक धनिक युवकोंको भी लागू होता है। मज़दूर-वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है। अैसे कडुअे अनुभवोंके बाद मैं शराबका सख्त विरोधी बना हूँ तो अिसमें आश्चर्यकी क्या बात है?

अेक वाक्यमें कहूँ तो शराबसे मनुष्य अपने शरीर, मन और बुद्धिको क्षीण करता है और पैसा बरबाद करता है।

८

अफ़ीम

जो टीका शराबख़ोरीके विषयमें की, वही अफ़ीम पर भी लागू होती है। दोनों व्यसनोंमें भेद ज़रूर है। शराबका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बनाये रखता है। अफ़ीम मनुष्यको जड़ बना देती है। अफ़ीमची आलसी हो जाता है, तन्द्रावश रहता है और किसी कामका नहीं रहता।

शराबख़ोरीके बुरे परिणाम हम रोज़ अपनी आँखों देख सकते हैं। अफ़ीमका असर अुस तरह प्रत्यक्ष नहीं दीखता। अफ़ीमका ज़हरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो अुड़ीसा और आसाममें जाकर देख सकते हैं। वहाँ

हज़ारों लोग अिस दुर्व्यसनमें फँसे हुअे दिखाअी देते हैं। जो अिस व्यसनके शिकार बने हुअे हैं, वे अैसे लगते हैं मानो क़ब्रमें पैर लटका कर बैठे हों।

मगर अफ़ीमका सबसे ख़राब असर तो चीनमें हुआ कहा जाता है। चीनियोंका शरीर हिन्दुस्तानियोंसे ज़्यादा मज़बूत होता है। परन्तु जो अफ़ीमके फंदेमें फँस चुके हैं, वे मुर्दे-से दिखाअी देते हैं। जिसको अफ़ीमकी लत लगी होती है, वह दीन बन जाता है और अफ़ीम हासिल करनेके लिअे कोअी भी पाप करनेको तैयार हो जाता है।

चीनियों और अंग्रेज़ोंके बीच अेक लड़ाअी हुअी थी, जो अफ़ीमकी लड़ाअीके नामसे अितिहासमें प्रसिद्ध है। चीन हिन्दुस्तानकी अफ़ीम लेना नहीं चाहता था, जब कि अंग्रेज़ ज़बरदस्ती चीनके साथ अुस अफ़ीमका व्यापार करना चाहते थे। अिस लड़ाअीमें हिन्दुस्तानका भी दोष था। हिन्दुस्तानमें बहुतसे अफ़ीमके ठेकेदार थे। अिससे अुन्हें अच्छी कमाअी भी होती थी। हिन्दुस्तानको महसूलमें चीनसे करोड़ों रुपये मिलते थे। यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला। अन्तमें अिंग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफ़ीमका व्यापार बन्द हुआ। जो चीज़ अिस तरह प्रजाका नाश करनेवाली है, अुसका व्यसन क्षण भरके लिअे भी सहन करने योग्य नहीं है।

अितना कहनेके बाद, यह स्वीकार करना चाहिये कि वैद्यक या चिकित्सा-शास्त्रमें अफ़ीमका बहुत बड़ा

स्थान है । वह अैसी दवा है जिसके बिना चल ही नहीं सकता । अिसलिअे अफ़ीमका व्यसन मनुष्य स्वेच्छासे छोड़ दे तभी अुसका अुद्धार हो सकेगा । चिकित्सा-शास्त्रमें अुसका स्थान भले ही रहे । परन्तु जो चीज़ हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोड़े ही ले सकते हैं । अगर लें तो वह ज़हरका काम करेगी । अफ़ीम तो प्रत्यक्ष ज़हर ही है । अिसलिअे व्यसनके रूपमें वह सर्वथा त्याज्य है ।

९

तम्बाखू

तम्बाखूने तो ग़ज़ब ही ढाया है । अिसके पंजेसे भाग्यसे ही कोअी छूटता है । सारा जगत अेक या दूसरे रूपमें तम्बाखूका सेवन करता है। टॉल्स्टॉयने अिसे व्यसनोंमें सबसे ख़राब माना है । अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक़ है । अुन्होंने तम्बाखू और शराब दोनोंका काफ़ी अनुभव लिया था, और दोनोंकी हानियाँ वे स्वयं जानते थे । अैसा होते हुअे भी मुझे यह स्वीकार करना चाहिये कि शराब और अफ़ीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वयं बता नहीं सकता । अितना कह सकता हूँ कि अिसका अेक भी फ़ायदा मैं नहीं जानता । जो अिसका सेवन करते हैं अुनके सिर

अिसका ख़र्च भी ख़ूब पड़ता है । अेक अंग्रेज़ मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पाँच पौंड अर्थात् ७५ रुपये ख़र्च करता था । अुसका महीनेका वेतन था २५ पौंड । दूसरे शब्दोंमें अपनी कमाअीका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह धुअेंमें अुड़ा देता था !

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक-शक्ति अितनी मन्द पड़ जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पड़ोसीका विचार नहीं करता । रेलगाड़ीमें मुसाफ़िरी करनेवालोंको अिस चीज़का काफ़ी अनुभव होता है । जो तम्बाखू नहीं पीते, वे तम्बाखूका धुआँ सहन ही नहीं कर सकते । मगर पीनेवाला अक्सर अिस बातका विचार नहीं करता कि पासवालेको क्या लगता होगा । अिसके अुपरान्त तम्बाखू पीनेवालोंको अक्सर थूकना पड़ता है, और वे बिना संकोच कहीं भी थूक देते हैं ।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहसे अेक तरहकी असह्य बदबू निकलती है । संभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनायें मर जाती हों । और यह भी संभव है कि अुन्हें मारनेके लिअे ही मनुष्यने तम्बाखू पीना शुरू किया हो । अिसमें तो शक है ही नहीं कि तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अेक तरहका नशा चढ़ जाता है, और अुस नशेमें वह अपनी चिन्ताओं और दुःखोंको भूल जाता है । टॉल्स्टॉय अपने अेक अुपन्यासमें अेक पात्रसे भयंकर काम करवाते हैं । यह काम करनेसे पहले अुसे शराब पिलवाते हैं । पात्रको अेक भयंकर ख़ून करना था । मगर शराबके

नशेमें भी अुसे ख़ून करनेमें संकोच होता है। विचार करते करते वह सिगार जलाता है, और धुआँ अुड़ाता है। धुअेंको अूपर चढ़ते हुअे देखता है और देखते-देखते बोल अुठता है — "मैं कैसा डरपोक हूँ! ख़ून करना यदि कर्त्तव्य है, तो फिर संकोच क्यों? चल अुठ, और अपना काम कर।" अिस तरह अुसकी धूम्रवश विचलित बुद्धि अुससे अेक निर्दोष आदमीका ख़ून करवाती है। मैं जानता हूँ कि अिस दलीलका बहुत असर नहीं पड़ सकता। तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नहीं होते। यह कहा जा सकता है कि करोड़ों तम्बाखू पीनेवाले अपना जीवन सामान्यतः सरलतासे व्यतीत करते हैं। तो भी जो विचारशील हैं, अुन्हें अुपर्युक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये। टॉल्स्टॉयके कहनेका सार यह है कि तम्बाखूके नशेमें मनुष्य छोटे छोटे पाप किया करता है। अुसकी विवेकबुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नहीं, सूँघते भी हैं, और जरदेके रूपमें खाते भी हैं। कुछ लोग मानते हैं कि तम्बाखू सूँघनेसे फ़ायदा होता है। वैद्य और हकीमकी सलाहसे वे तम्बाखू सूँघते हैं। मेरा मत यह है कि अिसकी कुछ आवश्यकता नहीं। तन्दुरुस्त मनुष्योंको अैसी चीज़ोंकी आवश्यकता होनी ही नहीं चाहिये।

जरदा खानेवालोंका तो कहना ही क्या? तम्बाखू पीना, सूँघना और खाना, अिन तीनोंमें तम्बाखू खाना

सबसे गन्दी चीज़ है। अिसमें जो गुण माना जाता है, वह केवल भ्रम है।

हम लोगोंमें अेक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूँघनेवालेका कपड़ा और पीनेवालेका घर ये तीनों समान हैं। जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है, मगर अधिकांश लोग अपने घरके कोनोंमें और दीवारों पर थूकते शरमाते नहीं हैं। पीनेवाले धुअेंसे अपना घर भर देते हैं और नसवार सूँघनेवाले अपने कपड़े बिगाड़ते हैं। कोअी कोअी अपने पास रूमाल रखते हैं, पर वह अपवादरूप है। आरोग्यका पुजारी दृढ़ निश्चय करके सब व्यसनोंकी गुलामीसे छूट जायगा। बहुतोंको अिनमें से अेक, या दो या तीनों व्यसन लगे होते हैं। अिसलिअे अुन्हें अिससे घृणा नहीं होती। मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो तम्बाखू फूँकनेकी क्रियामें या लगभग सारा दिन जरदे या पानके बीड़े वग़ैरासे गाल भर रखनेमें या नसवारकी डिबिया खोलकर सूँघते रहनेमें कोअी शोभा नहीं है। ये तीनों व्यसन गंदे हैं।

१०

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिअे चर्या। संयमके बिना ब्रह्म मिल ही नहीं सकता। संयममें सर्वोपरि स्थान अिन्द्रिय-निग्रहका है। ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसंगका त्याग और वीर्य-संग्रहकी साधना समझा जाता है। सब अिन्द्रियोंका संयम करनेवालेके लिअे वीर्य-संग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है। स्वाभाविक रीतिसे किया हुआ वीर्य-संग्रह ही अिच्छित फल देता है। अैसा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है। सामान्यतः जो ब्रह्मचारी कहे जाते हैं, वे क्रोधी और अहंकारी देखनेमें आते हैं, मानो अुन्होंने क्रोध और अभिमान करनेका ठेका ही ले लिया हो!

यह भी देखनेमें आता है कि जो ब्रह्मचर्य-पालनके सामान्य नियमोंकी अवगणना करके वीर्य-संग्रह करनेकी आशा रखते हैं, अुन्हें निराश होना पड़ता है, और कुछ तो दीवाने-जैसे बन जाते हैं। दूसरे निस्तेज देखनेमें आते हैं। वे वीर्य-संग्रह नहीं कर सकते, और केवल स्त्रीसंग न करनेमें सफल हो जाने पर अपने आपको कृतार्थ समझते हैं। स्त्रीसंग न करनेसे ही कोअी ब्रह्मचारी नहीं बन जाता। जब तक स्त्रीसंगमें रस रहता है, तब तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति हुअी नहीं कही जा सकती। जो स्त्री या पुरुष अिस रसको जला सकता है, अुसीके बारेमें

कहा जा सकता है कि अुसने अपनी जननेन्द्रिय पर विजय प्राप्त कर ली है। अुसकी वीर्यरक्षा अिस ब्रह्मचर्यका सीधा फल है, परन्तु वही सब-कुछ नहीं है। सच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमें, विचारमें, और आचारमें अेक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है।

अैसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र संबन्ध रखनेसे या अुनके आवश्यक स्पर्शसे भंग नहीं होगा। अैसे ब्रह्मचारीके लिअे स्त्री और पुरुषका भेद मिट-सा जाता है। अिस वाक्यका कोअी अनर्थ न करे। अिसका अुपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिअे कभी नहीं होना चाहिये। जिसकी विषयासक्ति जलकर ख़ाक हो गयी है, अुसके मनमें स्त्री-पुरुषका भेद मिट जाता है, मिट जाना चाहिये। अुसकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा ही रूप ले लेती है। वह बाहरके आकारको देखता ही नहीं। जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है। अिसलिअे सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा। अुसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् वह सदाके लिअे विकार-रहित बन जायगी। अैसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुंसक नहीं बनेगा, मगर अुसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुंसक-सा लगेगा। सुना है कि नपुंसकके रस नहीं जलते। मुझे पत्र लिखनेवालोंमें से कअीने अिस बातकी साक्षी दी है कि वे चाहते तो हैं कि अुनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नहीं। फिर भी वीर्यस्खलन हो जाता है। अुनमें विषयरस तो रहता ही है। अिसलिअे

वे अन्दर ही अन्दर जला करते हैं। अैसा पुरुष क्षीणवीर्य होकर नपुंसक हो गया है, या नपुंसक होनेकी तैयारी कर रहा है। यह दयनीय स्थिति है। परन्तु जो रस-मात्रके भस्म हो जानेसे अूर्ध्वरेता हो गया है, अुसका 'नपुंसकत्व' बिलकुल अलग ही क़िस्मका होता है। वह सबके लिअे अिष्ट है। अैसे ब्रह्मचारी विरले ही देखनेमें आते हैं। मैंने ब्रह्मचर्य-पालनका व्रत १९०६ में लिया था, अर्थात् मेरा अिस दिशामें छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परंतु मैं ब्रह्मचर्यकी अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नहीं सका। तो भी मेरी दृष्टिसे अिस दिशामें मेरी अच्छी प्रगति हुअी है, और अीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। अपने प्रयत्नमें मैं कभी ढीला नहीं पड़ा। मैं अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमें मेरे विचार ज्यादा दृढ़ बने हैं। मेरे कुछ प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नहीं प्राप्त हुअे। मुझे सन्तोष हो अिस हद तक अगर वे सफल हो जायँगे तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्म-चर्य शायद अपेक्षाकृत सरल बन जायगा।

जिस ब्रह्मचर्य पर मैं अिस प्रकरणमें ज़ोर देना चाहता हूँ, वह वीर्यरक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमोघ लाभ अुससे नहीं मिलेगा, तो भी अुसकी क़ीमत कुछ कम नहीं है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असंभव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य-संग्रहके बिना, पूर्ण

आरोग्यकी रक्षा भी अशक्य-सी समझना चाहिये। जिस वीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, अुस वीर्यका व्यर्थ स्खलन होने देना महान अज्ञानकी निशानी है। वीर्यका अुपयोग भोगके लिअे नहीं परन्तु केवल प्रजोत्पत्तिके लिअे है, यह हम पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिअे जीवनमें कोअी स्थान ही न रह जायगा। स्त्री-पुरुष-संगकी ख़ातिर नर-नारी दोनों जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह बंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही बदल जायगा, और अुसका जो स्वरूप आज देखनेमें आता है, अुसकी तरफ़ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा। विवाह स्त्री-पुरुषके बीच हार्दिक और आत्मिक अैक्यकी निशानी होना चाहिये। विवाहित स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्तिके शुभ हेतुके बिना कभी विषयभोगका विचार तक न करें, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी माने जानेके लायक़ हैं। अैसा भोग दोनोंकी अिच्छा होने पर ही हो सकता है। वह आवेशमें आकर नहीं होगा, कामाग्निकी तृप्तिके लिअे तो कभी नहीं। मगर अुसे कर्तव्य मानकर किया जाय, तो अुसके बाद फिर भोगकी अिच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये। मेरी अिस बातको कोअी हास्यास्पद न समझे। पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके बाद मैं यह सब लिख रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि मैं जो कुछ लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अुलटा है। ज्यों ज्यों हम सामान्य अनुभवसे आगे बढ़ते हैं, त्यों त्यों हमारी प्रगति होती है। अनेक अच्छी-बुरी शोधें सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी हैं। चकमकसे

दियासलाओी और दियासलाओीसे बिजलीकी शोध अिसी अेक चीज़की आभारी है। जो बात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वही आध्यात्मिक पर भी होती है। पूर्व कालमें विवाह-जैसी कोओी वस्तु थी ही नहीं। स्त्री-पुरुषके भोग और पशुओंके भोगमें कोओी फ़र्क़ न था। संयम-जैसी कोओी वस्तु ही नहीं थी। कओी साहसी लोगोंने सामान्य अनुभवसे बाहर जाकर संयम-धर्मकी शोध की। संयम-धर्म कहाँ तक जा सकता है, अिसका प्रयोग करनेका हम सबको अधिकार है। और अैसा करना हमारा कर्तव्य भी है। अिसलिअे मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य स्त्री-पुरुष-संगको मेरी सुझाओी हुओी अुच्च कक्षा तक पहुँचानेका है। यह हँसीमें अुड़ा देने-जैसी बात नहीं है। अिसके साथ ही मेरी यह भी सूचना है कि यदि मनुष्य-जीवन जैसा गढ़ा जाना चाहिये, वैसा गढ़ा जाय, तो वीर्य-संग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये।

नित्य अुत्पन्न होनेवाले वीर्यका हमें अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ानेमें अुपयोग करना चाहिये। जो अैसा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमें बहुत कम खुराकसे अपना शरीर बना सकेगा। अल्पाहारी होते हुअे भी वह शारीरिक श्रममें किसीसे कम नहीं रहेगा। मानसिक श्रममें अुसे कमसे कम थकान लगेगी। बुढ़ापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचारीमें देखनेको नहीं मिलेंगे। जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहनी परसे सहज ही गिर पड़ता है, वैसे ही समय

आने पर मनुष्यका शरीर सब शक्ति रखते हुअे भी गिर जावेगा। अैसे मनुष्यका शरीर समय बीतने पर देखनेमें भले क्षीण लगे, मगर अुसकी बुद्धिका तो क्षय होनेके बदले नित्य विकास ही होना चाहिये, और अुसका तेज भी बढ़ना चाहिये। ये चिह्न जिसमें देखनेमें नहीं आते, अुसके ब्रह्मचर्यमें अुतनी कमी समझनी चाहिये। अुसने ब्रह्मचर्यकी कला हस्तगत नहीं की। यह सब सच हो—और मेरा दावा है कि सच है—तो आरोग्यकी सच्ची कुंजी वीर्य-संग्रहमें है।

वीर्य-संग्रहके जो थोड़े बहुत नियम मैं जानता हूँ, अुन्हें यहाँ देता हूँ :—

१. विकारमात्रकी जड़ विचारमें है। अिसलिअे विचारों पर हमें क़ाबू पाना चाहिये। अिसका अुपाय यह है कि मनको कभी खाली रहने ही न दिया जाय; अुसे अच्छे और अुपयोगी विचारोंसे पूर्ण रखा जाय। अर्थात् हम जिस काममें लगे हों, अुसकी चिन्ता न करके यह विचार करें कि कैसे अुसमें निपुणता पायी जा सकती है, और अुस पर अमल करें। विचार और अुनका अमल विकारोंको रोकेगा। पर हर समय काम नहीं होता। मनुष्य थकता है, अुसका शरीर आराम चाहता है। रातमें जब नींद नहीं आती, तभी विकारोंका हमला हो सकता है। अैसे प्रसंगोंके लिअे सर्वोपरि साधन जप है। भगवान्‌का जिस रूपमें अनुभव किया हो, या अनुभव करनेकी धारणा रखी हो, अुस रूपको हृदयमें रखकर अुस नामका जप किया जाय। जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें

नहीं होना चाहिये। यह आदर्श स्थिति है। वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना बुलाये चढ़ाओी किया करें तो अुनसे हारना नहीं, परंतु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये; और आख़िर अिसमें विजय मिलेगी, यह विश्वास रखना चाहिये। अैसा करेंगे तो ज़रूर विजय मिलेगी।

२. विचारोंकी तरह वाणी और वाचन भी विकारोंको शान्त करनेवाले होने चाहिये। अिसलिअे अेक-अेक शब्द तोलकर बोलना चाहिये। जिसको बीभत्स विचार नहीं आते, अुसके मुँहसे बीभत्स वचन निकल ही नहीं सकते। विषयोंका पोषण करनेवाला काफ़ी साहित्य पड़ा है। अुसकी तरफ़ मनको कभी जाने नहीं देना चाहिये। सद्ग्रंथ या अपने कामसे सम्बन्ध रखनेवाले ग्रंथ पढ़ने चाहिये और अुनका मनन करना चाहिये। गणितादिका यहाँ बड़ा स्थान है। यह तो स्पष्ट है कि जो मनुष्य विकारोंका सेवन करना नहीं चाहता, वह विकारोंका पोषण करनेवाले धन्धेका त्याग करेगा।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममें लगाये रखना ज़रूरी है। यहाँ तक कि रात पड़ने तक मनुष्यको अिस कदर मीठी थकान चढ़ जाय कि बिस्तर पर पड़ते ही तुरन्त निद्रावश हो जाय। अैसे स्त्री-पुरुषोंकी नींद शान्त और निःस्वप्न होती है। जितना समय खुलेमें मेहनत करनेको मिले, अुतना ही अच्छा है। जिन्हें अैसी मेहनत करनेको नहीं मिले, अुन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये। अुत्तमसे अुत्तम

कसरत है खुली हवामें तेजीसे घूमना । घूमते समय मुँह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये । चलते, बैठते शरीर बिलकुल सीधा और तना हुआ रहना चाहिये । जैसे तैसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है । आलस्यमात्र विकारका पोषक है । आसन भी अिसमें अुपयोगी सिद्ध होते हैं । जिसके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अिन्द्रियाँ अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करती हैं, अुसकी जननेन्द्रिय कभी अुपद्रव करती ही नहीं है । मैं आशा रखता हूँ कि मेरे अिस अनुभव-वाक्यको सब कोअी मानेंगे ।

४. जैसा आहार वैसा ही आकार । जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नहीं रखता, वह अपने विकारोंका ग़ुलाम है । जो स्वादको नहीं जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजित नहीं हो सकता । अिसलिअे मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये । शरीर आहारके लिअे नहीं, आहार शरीरके लिअे है । शरीर अपने-आपको पहचाननेके लिअे मिला है । अपने-आपको पहचानना, अर्थात् अीश्वरको पहचानना । अिस पहचानको जिसने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नहीं होगा ।

५. प्रत्येक स्त्रीको माता, बहन या पुत्रीकी तरह देखना चाहिये । कोअी पुरुष अपनी माँ, बहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नहीं देखेगा । स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाअी या पुत्रकी तरह देखे ।

अिन पाँच नियमोंमें सब नियमोंका समावेश हो जाता है। अपने दूसरे लेखोंमें मैंने अिससे अधिक नियम दिये हैं। मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमें हो जाता है। अिन नियमोंका पालन करनेवालेके लिअे महान विकारको जीतना बहुत सरल हो जाना चाहिये। जिसे ब्रह्मचर्य-व्रतके पालनकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असंभव बात है या यह मानकर कि अिसका पालन करोड़ोंमें कोअी विरले ही कर सकते हैं, अपना प्रयत्न नहीं छोड़ेगा। जो रस ब्रह्मचर्यके पालनमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है। दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमें है, वह दूसरी किसी चीज़में नहीं है। और जो मनुष्य विकारका गुलाम है, अुसका शरीर सर्वथा नीरोग नहीं रह सकता।

कृत्रिम अुपाय -- अब कृत्रिम अुपायोंके विषयमें कुछ कह दूँ। विषयभोग करते हुअे भी कृत्रिम अुपायोंके द्वारा प्रजोत्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है। मगर पूर्वकालमें वह गुप्त रूपसे चलती थी। आधुनिक सभ्यताके अिस ज़मानेमें अुसे अूँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अुपायोंकी रचना भी व्यवस्थित तरीक़ेसे की गयी है। अिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है। अिन अुपायोंके हिमायती कहते हैं कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है, शायद अुसे अीश्वरका वरदान भी कहा जा सकता है। अुसे निकाल फेंकना अशक्य है। अुस पर संयमका अंकुश रखना कठिन है। और अगर संयमके सिवा दूसरा कोअी अुपाय न ढूंढ़ा

जाय, तो असंख्य स्त्रियोंके लिअे प्रजोत्पत्ति बोझरूप हो जायगी, और भोगसे अुत्पन्न होनेवाली प्रजा अितनी बढ़ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिअे पूरी खुराक ही नहीं मिल सकेगी। अिन दो आपत्तियोंको रोकनेके लिअे कृत्रिम अुपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है। मुझ पर अिस दलीलका असर नहीं हुआ है। क्योंकि अिन अुपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी मुसीबतें मोल लेता है। मगर सबसे बड़ा नुक़सान तो यह है कि कृत्रिम अुपायोंके प्रचारसे संयम-धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा। अिस रत्नको बेचकर चाहे जैसा तात्कालिक लाभ मिले, तो भी यह सौदा करने योग्य नहीं है। मगर यहाँ मैं दलीलमें नहीं अुतरना चाहता। जिज्ञासुको मेरी सलाह है कि वह 'अनीतिकी राह पर'* नामक मेरी पुस्तक पढ़े और अुसका मनन करे। बादमें जैसा अुसका हृदय और बुद्धि कहे, वैसा करे। जिन्हें यह पुस्तक पढ़नेकी अिच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अुपायोंके नज़दीक न फटकें। वे विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करें और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमें से थोड़े पसन्द कर लें। अैसी प्रवृत्तियाँ ढूँढ़ लें जिनसे सच्चा दंपती-प्रेम शुद्ध मार्ग पर जाय, दोनोंकी अुन्नति हो, और विषय-वासनाके सेवनका अवकाश ही न मिले। शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास

* सस्ता साहित्य मंडल, नअी दिल्लीसे प्रकाशित। अिसका मूल गुजराती संस्करण 'नीतिनाशने मार्गे' नवजीवनका प्रकाशन है — कीमत ०–१०–०, डाकखर्च ०–४–०।

करनके बाद, अिस त्यागके अन्दर जो रस भरा पड़ा है, वह अुन्हें विषयभोगकी ओर जाने ही नहीं देगा । कठिनाअी आत्म-वंचनासे पैदा होती है । अिसमें त्यागका आरम्भ विचार-शुद्धिसे नहीं होता, केवल बाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है । विचारकी दृढ़ताके साथ आचारका संयम शुरू हो, तो सफलता मिले बिना रह ही नहीं सकती । स्त्री-पुरुषकी जोड़ी विषय-सेवनके लिअे हरगिज़ नहीं बनी है ।

आरोग्यकी कुंजी

दूसरा भाग

१

पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक अुपचारोंका क्या महत्त्व है और मैंने अुनका अुपयोग किस तरहसे किया है। अिस विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है। यहाँ वे बातें कुछ विस्तारसे कहनी हैं। जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक अुपचारोंके साधन हैं। पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है। अिन साधनोंका अुपयोग यहाँ क्रमसे बतानेकी मैंने कोशिश की है।

सन् १९०१ तक मुझे कोअी भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता नहीं जाता था, मगर अुनकी दवाका थोड़ा अुपयोग कर लेता था। अेक दो चीज़ें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बताअी थीं। मैं अेक छोटेसे अस्पतालमें काम करता था। कुछ अनुभव मुझे वहाँसे मिला और कुछ पढ़नेसे। मुझे ख़ास तकलीफ़ कब्ज़ियतकी रहती थी। अुसके लिअे समय-समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था। अुससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमज़ोरी मालूम होती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटे-मोटे अुपद्रव होते रहते थे। अिसलिअे डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताअी दवा लोह (डायलाअिज़्ड

आयरन) और नक्सवोमिका लेने लगा । दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था । अिसलिअे लाचार हो जाने पर ही दवा लेता था । अिससे संतोष नहीं होता था ।

अिस अर्सेमें ख़ुराकके मेरे प्रयोग तो चल ही रहे थे । नैसर्गिक अुपचारोंमें मुझे काफ़ी विश्वास था । मगर अिस बारेमें मुझे किसीकी मदद नहीं थी । अिधर-अुधरसे जो कुछ पढ़ लिया था, अुसके आधार पर मुख्यतः भोजनमें फ़ेरबदल करके काम चला लेता था । ख़ूब घूम लेता था, अिससे खाट पर कभी पड़ना नहीं पड़ा । अिस तरहसे मेरी ढीली-ढाली गाड़ी चला करती थी । अैसे समय जूस्टकी 'रिटर्न टु नेचर' नामकी पुस्तक भाअी पोलकने मुझे पढ़नेको दी । वे ख़ुद अुसके अुपचारोंको काममें नहीं लेते थे । ख़ुराक जो जूस्टने बतायी थी, वही कुछ अंश तक लेते थे । लेकिन वे मेरी आदतोंको जानते थे, अिसलिअे अुन्होंने वह पुस्तक मुझे दी । अुसमें ख़ास ज़ोर मिट्टी पर दिया गया है । मुझे लगा कि अुसका अुपयोग कर लेना चाहिये । जूस्टने कब्ज़ियतमें साफ़ मिट्टीको ठंडे पानीमें भिगोकर बग़ैर कपड़ेके पेढ़ू पर रखनेकी सूचना की है । मगर मैंने तो अेक बारीक कपड़ेमें पुलटिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेढ़ू पर रखी । सवेरे अुठा तो दस्तकी हाजत थी । पाखाने जाते ही बँधा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ । यह कहा जा सकता है कि अुस दिनसे लेकर आज तक फ़्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा । आवश्यक मालूम होने पर कभी अरंडीका तेल छोटा पौना

चम्मच सवेरे ज़रूर ले लेता हूँ। मिट्टीकी यह पट्टी तीन अिंच चौड़ी, छह अिंच लम्बी, और बाजरेकी रोटीसे दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा अिंच मोटी होती है। जूस्टका दावा है कि जिसे ज़हरीले साँपने काटा हो अुसे गढ़ा खोदकर अुसमें मिट्टीसे ढँककर सुला देनेसे ज़हर अुतर जाता है। यह दावा सच्चा साबित हो या न हो, परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके प्रयोग किये हैं, अुन्हें यहाँ कह दूँ। मेरा अनुभव है कि सिरमें दर्द होता हो, तो मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे बहुत करके फ़ायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर किया है। मैं जानता हूँ कि सिर-दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारणसे सिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है। सामान्य फोड़े-फुन्सीको भी मिट्टी मिटाती है। मैंने तो बहते फोड़े पर भी मिट्टी रखी है। अैसे फोड़े पर मिट्टी रखनेके पहले मैं साफ़ कपड़ेको परमेंगनेटके गुलाबी पानीमें भिगोता हूँ, फोड़ेको साफ़ करता हूँ और फिर अुस पर मिट्टीकी पुलटिस रखता हूँ। अिससे अधिकांश फोड़े मिट ही जाते हैं। जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, अुनमें से अेक भी केस निष्फल रहा हो अैसा मुझे याद नहीं आता। बर्र वग़ैराके डंक पर मिट्टी तुरन्त फ़ायदा करती है। बिच्छूके डंक पर भी मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। सेवाग्राममें बिच्छूका अुपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है। बिच्छूके

जितने अिलाजोंका पता लगा है, वे सब सेवाग्राममें आज़मा देखे हैं। मगर अुनमें से किसीको भी अचूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी अिनमें किसीसे कम साबित नहीं हुअी।

सख़्त बुख़ारमें मिट्टीका अुपयोग पेढ़ू पर रखनेके लिअे और सिरमें दर्द हो तो सिर पर रखनेके लिअे मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि अिससे हमेशा बुख़ार अुतरा ही है, मगर रोगीको अुससे शांति ज़रूर मिली है। टायफाअिडमें मैंने मिट्टीका ख़ूब प्रयोग किया है। वह बुख़ार तो अपनी मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शांति मिलती थी। सब रोगी ख़ुद मिट्टी माँगते थे। सेवाग्राम आश्रममें टायफाअिडके दसेक केस हो चुके हैं। अुनमें से अेक भी केस नहीं बिगड़ा। सेवाग्राममें अब टायफाअिडसे लोग डरते नहीं हैं। मैं कह सकता हूँ कि अेक भी केसमें मैंने दवाका अुपयोग नहीं किया। मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अुपचारोंका अुपयोग ज़रूर किया है, मगर अुनकी चर्चा अुनके स्थान पर करूँगा।

मिट्टीका अुपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफ्लोजिस्टिनकी जगह छूटसे हुआ है। अुसमें थोड़ा सरसोंका तेल और नमक मिलाया जाता है। अिस मिट्टीको अच्छी तरह गरम करना पड़ता है। अिससे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है।

मिट्टी कैसी होनी चाहिये यह कहना बाक़ी है। मेरा पहला परिचय तो अच्छी लाल मिट्टीसे हुआ था। पानी मिलाने पर अुसमें से सुगन्ध निकलती है। अैसी मिट्टी आसानीसे नहीं मिलती। बम्बअी जैसे शहरमें तो

किसी भी तरहकी मिट्टी पाना मेरे लिअे कठिन हो गया था। मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिलकुल रेतीली। खादवाली तो हरगिज़ न होनी चाहिये। वह रेशमकी तरह मुलायम हो, और अुसमें कंकरी बिलकुल न हो। अिसलिअे अुसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिलकुल साफ़ न लगे, तो अुसे सेंक लेना चाहिये। मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो अुसे धूपमें या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ़ भाग पर अिस्तेमाल की हुअी मिट्टी सुखाकर बार-बार अिस्तेमाल की जा सकती है। अिस तरह अिस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कोअी गुण कम होता हो, तो मैं नहीं जानता। मैंने अिस तरह मिट्टीका अिस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें यह नहीं आया कि अुसका कोअी गुण कम हुआ। मिट्टीका अुपयोग करनेवालोंसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना : क्युनेने लिखा है कि साफ़ बारीक समुद्री रेती दस्त लानेके लिअे अुपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, अुसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचती नहीं, अुसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह मलको भी निकालती है। लेकिन अिसका मैंने कभी अनुभव नहीं किया है। अिसलिअे जो यह प्रयोग करना चाहें, वे सोच-समझकर करें। अेक-दो बार आज़मा देखनेमें कोअी नुक़सान होनेकी संभावना नहीं है।

२

पानी

पानीका अुपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज़ है। अुसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं। क्युनेने पानीका अुत्तम अुपयोग ढूँढ़ निकाला है। क्युनेकी पुस्तक हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुअी है, और अुसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओंमें हुआ है। अुसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते हैं। क्युनेने ख़ुराकके बारेमें भी काफ़ी लिखा है। मगर यहाँ तो मेरा विचार केवल पानीके अुपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है।

क्युनेके अुपचारोंमें मध्यबिन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान हैं। अुनके लिअे अुसने ख़ास बरतनकी भी योजना की है। मगर अुसकी ख़ास आवश्यकता नहीं है। मनुष्यके कदके अनुसार तीससे छत्तीस अिंच गहरा टब ठीक काम देता है। अनुभवसे ज़्यादा बड़े टबकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज़्यादा बड़ा ले सकते हैं। अुसमें ठंडा पानी भरना चाहिये। गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठंडा रखनेकी ख़ास आवश्यकता है। पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिअे यदि मिल सके तो थोड़ी बरफ़ डाल सकते हैं। समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है। टबमें पानीके अूपर अेक कपड़ा ढँककर जल्दी-जल्दी पंखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है।

टबको दीवारके साथ लगाकर रखना चाहिये, और अुसमें पीठको सहारा देनेके लिअे अेक लम्बा लकड़ीका तख्ता रखना चाहिये, ताकि अुसका सहारा लेकर रोगी आरामसे बैठ सके। रोगीको अपने पैर पानीसे बाहर रखकर बैठना चाहिये। पानीसे बाहरका शरीरका भाग ढँका रहना चाहिये, ताकि सर्दी न लगे। जिस कमरेमें टब रखा जाय, वह हवादार और रोशनीदार होना चाहिये। रोगीको आरामसे टबमें बैठाकर पेढ़ू पर नरम तौलियेसे धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिये। पाँच मिनिटसे लेकर तीस मिनिट तक टबमें बैठ सकते हैं। स्नानके बाद गीले हिस्सेको सुखाकर रोगीको बिस्तरमें सुला देना चाहिये। यह स्नान बहुत सख़्त बुख़ारको भी अुतार देता है। अिस तरह स्नान लेनेमें नुक़सान तो है ही नहीं, और लाभ प्रत्यक्ष देखा जा सकता है। स्नान भूखे पेट ही लेना चाहिये। अिससे कब्ज़ियतको भी फ़ायदा होता है, और अजीर्ण भी मिटता है। स्नान लेनेवालेके शरीरमें स्फूर्ति आती है। कब्ज़ियतवालोंको स्नानके बाद आधा घंटा टहलनेकी सलाह क्युनेने दी है। अिस स्नानका मैंने बहुत अुपयोग किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा ही सफल हुआ है, मगर अितना कह सकता हूँ कि सौमें पचहत्तर बार वह सफल हुआ है। ख़ूब बुख़ार चढ़ा हुआ हो, तब यदि रोगीकी स्थिति अैसी हो कि अुसे टबमें बैठाया जा सके, तो अिससे दो-तीन डिग्री तक बुख़ार अवश्य अुतर जायगा और सन्निपातका भय मिट जायगा।

अिस स्नानके बारेमें क्युनेकी दलील यह है कि बुख़ारके बाहरी चिह्न भले कुछ भी हों, मगर अुसका आन्तरिक कारण अेक ही होता है । आँतड़ियोंमें अिकट्ठे हुअे मलके ज़हरसे या अन्य कारणोंसे बुख़ार अुत्पन्न होता है । यह आँतड़ियोंका बुख़ार—अन्दरकी गर्मी—अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है । यह आंतरिक बुख़ार कटि-स्नानसे अवश्य अुतरता है, और अुससे बाहरके अनेक अपद्रव शान्त होते हैं । मैं नहीं जानता अिस दलीलमें कितना तथ्य है । यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते हैं । डॉक्टरोंने यद्यपि नैसर्गिक अुपचारोंमें से कअी अेकको अपना लिया है, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अुपचारोंके विषयमें अुदासीन रहे हैं । अिसमें मैं दोनों पक्षोंका दोष पाता हूँ । डॉक्टरोंने डॉक्टरीके शिक्षण-केन्द्रोंसे सीखी हुअी बातों पर ही ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, अिसलिअे बाहरकी चीज़ोंके प्रति वे लोग तिरस्कार नहीं तो अुदासीनता अवश्य बताते हैं । नैसर्गिक अुपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोंके प्रति तिरस्कारका भाव रखते हैं । अुनके पास शास्त्रीय ज्ञान बहुत कम होता है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बड़े करते हैं । संघशक्तिका अुन अुपचारकोंमें अभाव रहता है, क्योंकि सब अपने-अपने ज्ञानकी पूँजीसे संतोष मानते हैं । अिसलिअे कोअी दो अुपचारक साथ मिलकर काम नहीं कर सकते । किसीके प्रयोग गहरे नहीं अुतरते । बहुतोंमें नम्रताका भी अभाव होता है । (क्या नम्रता

सीखी भी जा सकती है?) यह सब कहकर मैं नैसर्गिक अुपचारकोंको कोसना नहीं चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा हूँ। जब तक अुन लोगोंमें कोअी अत्यंत तेजस्वी मनुष्य पैदा नहीं होता, तब तक यह स्थिति बदलनेकी कम संभावना है। अिस स्थितिको बदलनेकी ज़िम्मेदारी नैसर्गिक अुपचारकों पर है। डॉक्टरोंके पास अपना शास्त्र है, अपनी प्रतिष्ठा है, अपना संघ है और अपने विद्यालय हैं। अमुक हद तक अुन्हें अपने काममें सफलता भी मिलती है। अुनसे यह आशा नहीं रखनी चाहिये कि अेक अपरिचित चीज़को, जो डॉक्टरीके मार्फ़त नहीं आयी है, वे अेकाअेक ग्रहण कर लेंगे।

अिस बीच सामान्य मनुष्यको अितना समझ लेना चाहिये कि नैसर्गिक अुपचारोंका जैसा नाम है, वैसा ही अुनका गुण भी है। क्योंकि वे क़ुदरती हैं, अिसलिअे सामान्य मनुष्य भी निश्चित होकर अुनका अुपयोग कर सकता है। सिरमें दर्द हो तो रूमालको ठंडे पानीमें भिगोकर सिर पर रखनेसे कोअी हानि हो ही नहीं सकती। गीले रूमालकी जगह गीली मिट्टीकी पट्टी रखें तो जल और मिट्टी दोनोंके गुणोंका फ़ायदा मिलेगा।

अब घर्षण-स्नान पर आता हूँ। जननेन्द्रिय बहुत नाज़ुक अिन्द्रिय है। अुसकी अूपरकी चमड़ीके सिरेमें कुछ अद्‌भुत चीज़ है। अुसका वर्णन करना मुझे नहीं आता है। अिस ज्ञानका लाभ लेकर क्युनेने कहा है कि अिन्द्रियके सिरे पर (पुरुष हो तो सुपारी पर चमड़ी चढ़ाकर) नरम रूमालको पानीमें भिगोकर घिसते जाना चाहिये और पानी

डालते जाना चाहिये। अुपचारकी पद्धति यह बताअी है : पानीके टबमें अेक स्टूल रखा जाय। स्टूलकी बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी अूँची होनी चाहिये। अिस स्टूल पर पाँव टबसे बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और अिन्द्रियके सिरे पर घर्षण करना चाहिये। अुसे तनिक भी तकलीफ़ नहीं पहुँचनी चाहिये। यह क्रिया बीमारको अच्छी लगनी चाहिये। स्नान लेनेवालेको अिस घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है। अुसका रोग भले कुछ भी हो, अुस समय तो वह शान्त हो जाता है। क्युनेने अिस स्नानको कटि-स्नानसे अूँचा स्थान दिया है। मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, अुतना घर्षण-स्नानका नहीं है। अिसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ। मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है। जिनको यह अुपचार करनेकी मैंने सूचना की थी, अुन्होंने अुसका धीरजसे प्रयोग नहीं किया। अिसलिअे अिस स्नानके परिणामके बारेमें मैं निजी अनुभवसे कुछ नहीं लिख सकता। सबको यह स्वयं आज़मा कर देख लेना चाहिये। टब वग़ैरा न मिल सके, तो लोटेमें पानी भरकर भी घर्षण-स्नान किया जा सकता है। अुससे शान्ति तो अवश्य मिलेगी। लोग अिस अिन्द्रियकी सफ़ाअी पर बहुत कम ध्यान देते हैं। घर्षण-स्नानसे वह आसानीसे साफ़ हो जाती है। ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढँकनेवाली चमड़ीमें मैल भर जाता है। अिस मैलको साफ़ करनेकी पूरी आवश्यकता है। जननेन्द्रियका अुपयोग घर्षण-स्नानके लिअे करने और

अुसे साफ़-सुथरा रखनेसे ब्रह्मचर्य-पालनमें मदद मिलती है। अिससे आसपासके तन्तु मज़बूत और शान्त बनते हैं। और अिस अिन्द्रियके द्वारा व्यर्थ वीर्य-स्खलन न होने देनेकी सावधानी बढ़ती है। क्योंकि अिस तरह स्राव होने देनेमें जो गंदगी रहती है, अुसके लिअे मनमें नफ़रत पैदा होती है, और होनी भी चाहिये।

अिन दो ख़ास स्नानोंको क्युने-स्नान कह सकते हैं। तीसरा अैसा ही असर पैदा करनेवाला चद्दर-स्नान है। जिसे बुख़ार आता हो, या किसी तरह भी नींद न आती हो, अुसके लिअे यह स्नान अुपयोगी है।

खाट पर दो-तीन गरम कम्बल बिछाने चाहियें। ये काफ़ी चौड़े होने चाहियें। अिनके अूपर अेक मोटी सूती चद्दर—मोटी खादीका खेस—बिछाना चाहिये। अिस चद्दरको ठंडे पानीमें भिगोकर और ख़ूब निचोड़कर कम्बलों पर बिछाना चाहिये। अिसके अूपर रोगीको कपड़े अुतारकर चित सुला देना चाहिये। अुसका सिर कम्बलोंके बाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिर पर गीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिये। रोगीको सुलाकर तुरन्त कम्बलके किनारे और चद्दर चारों तरफ़से शरीर पर लपेट देने चाहियें। हाथ कम्बलोंके अन्दर होने चाहियें और पैर भी अच्छी तरह चद्दर और कम्बलोंसे ढँके रहने चाहियें, ताकि बाहरका पवन भीतर न जा सके। अिस स्थितिमें रोगीको अेक दो मिनिटमें गरमी लगनी चाहिये। सर्दीका क्षणिक आभासमात्र सुलाते समय

होगा, बादमें तो रोगीको अच्छा ही लगना चाहिये। बुख़ारने घर न कर लिया हो, तो पाँचेक मिनिटमें गर्मी लगकर पसीना छूटने लगेगा। परन्तु सख़्त बीमारीमें मैंने आधे घंटे तक रोगीको अिस तरह गीली चद्दरमें रखा है और अन्तमें पसीना आया है। कभी-कभी पसीना नहीं छूटता, मगर रोगी सो जाता है। सो जाये तो रोगीको जगाना नहीं चाहिये। नींदका आना अिस बातका सूचक है कि अुसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है। चद्दरमें रखनेके बाद रोगीका बुख़ार अेक-दो डिग्री तो नीचे अुतरता ही है। मेरे (दूसरे) लड़केको डबल निमोनिया हो गया था, और सन्निपात भी। अैसी हालतमें मैंने अुसे चद्दर-स्नान कराया है। तीन चार दिन तक अिस तरह करनेके बाद अुसका बुख़ार अुतर गया, और वह पसीनेसे तरबतर हो गया। अुसका बुख़ार आख़िर टायफाअिड सिद्ध हुआ और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अुतरा। चद्दर-स्नान जब तक बुख़ार १०६° तक जाता था, तभी तक दिया। सात दिनके बाद अितना सख़्त बुख़ार आना बन्द हो गया, निमोनिया गया, और टायफाअिडके रूपमें १०३° तक बुख़ार आने लगा। हो सकता है कि बुख़ारके अंश (डिग्री) के बारेमें मेरी स्मरणशक्ति मुझे धोखा देती हो। यह अुपचार मैंने डॉक्टर मित्रोंका विरोध करके किया था। दवा बिलकुल नहीं दी। आज मेरे चारों लड़कोंमें वह लड़का सबसे अधिक स्वस्थ है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी शक्ति रखता है।

शरीरमें घमोरी निकली हो, पित्ती (Prickly heat) निकली हुअी हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खुजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो भी यह स्नान काम देता है। मैंने अिन रोगोंमें चद्दर-स्नानका अपयोग छटसे किया है। चेचक या खसरेमें पानीमें गुलाबी रंग आ जाय अितना परमेंगनेट डालता था। चद्दरका अुपयोग हो जाने पर अुसे अुबलते पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी कुनकुना हो जाय, तब अुसे अच्छी तरह धोकर सुखा लेना चाहिये।

रक्तकी गति मन्द पड़ गयी हो, पाँव टूटते हों, तब बरफ़ घिसनेसे बहुत फ़ायदा होता मैंने देखा है। बरफ़के अुपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छा होता है। सर्दीकी ऋतुमें कमज़ोर मनुष्य पर बरफ़का अुपचार करनेमें ख़तरा है।

अब गरम पानीके अुपचारोंके बारेमें विचार करें। गरम पानीका समझपूर्वक अुपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते हैं। जो काम प्रसिद्ध दवा आयोडीन करती है, वही काम काफ़ी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन वाले भाग पर आयोडीन लगाते हैं। वहाँ गरम पानीकी पट्टी रखनेसे आराम होना संभव है। कानके दर्दमें आयोडीनकी बूँदें डालते हैं, अुसमें भी गरम पानीकी पिचकारी लगानेसे दर्द शांत होनेकी संभावना है। आयोडीनके अुपयोगमें कुछ ख़तरा रहता है, गरम पानीके अपचारमें कुछ नहीं। आयोडीन जन्तुनाशक (disinfec[illegible]) , अुसी तरह

अुबलता गरम पानी भी जन्तु-नाशक है। अिसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत अुपयोगी वस्तु नहीं है। अुसकी अुपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शंका नहीं है। मगर ग़रीबके घरमें आयोडीन नहीं होता। वह मँहगी चीज़ है। वह हरअेक आदमीके हाथमें नहीं रखा जा सकता। मगर पानी तो हर जगह होता है। अिसीलिअे हम दवाके तौर पर अुसके अुपयोगकी अवगणना करते हैं। अैसी अवगणनासे बचना चाहिये। अैसे घरेलू अुपचारोंको सीखकर और अपनाकर हम अनेक भयोंसे बच जाते हैं।

बिच्छूके काटेको जब दूसरी किसी चीज़से फ़ायदा नहीं होता, तब डंकवाले भागको गरम पानीमें रखनेसे कुछ आराम तो मिलता ही है।

अेकाअेक सर्दी लगे, कँपकँपी चढ़ने लगे, तब रोगीको भाप देनेसे, या अुसे अच्छी तरह कम्बल ओढ़ाकर अुसके चारों ओर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे अुसकी कँपकँपी मिटायी जा सकती है। सबके पास रबड़की गरम पानीकी थैली नहीं होती। काँचकी मज़बूत बोतलमें मज़बूत कॉर्क लगाकर अुसे गरम पानीकी थैलीके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है। धातुकी या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो अुसे कपड़ेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये।

भापके रूपमें पानी बहुत काम देता है। पसीना न आता हो, तो भापके द्वारा लाया जा सकता है। गठियासे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वज़न बहुत बढ़ गया हो, अुनके लिअे भाप बहुत अुपयोगी वस्तु

है। भाप लेनेका पुराना और आसानसे आसान तरीक़ा यह है: सनकी या सुतलीकी खाट अिस्तेमाल करना ज़्यादा अच्छा है, मगर निवारकी खाट भी चल सकती है। खाट पर अेक खेस या कम्बल बिछा कर रोगीको अुस पर सुला देना चाहिये। अुबलते पानीके दो पतीले या हंडे खाटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढँक देना चाहिये कि कम्बल खाट परसे लटक कर चारों तरफ़ ज़मीनको छू ले, ताकि खाटके नीचे बाहरकी हवा जा ही न सके। अिस तरहसे लपेटनेके बाद पानीके पतीलों या हंडों परसे ढँकना अुतार देना चाहिये। अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी। अच्छी तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना होगा। दूसरे हंडेमें पानी अुबलता हो, तो अुसे खाटके नीचे रख देना चाहिये। साधारणतया हम लोगोंमें यह रिवाज है कि खाटके नीचे अंगारे रखते हैं और अुसके अूपर अुबलते हुअे पानीका बरतन। अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज़्यादा मिल सकती है, मगर अुसमें दुर्घटनाका डर रहता है। अेक चिनगारी भी अुड़े और कम्बल या किसी दूसरी चीज़को आग लग जाय, तो रोगीकी जान ख़तरेमें पड़ सकती है। अिसलिअे तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड़ कर जो तरीक़ा मैंने बताया है, अुसीका अुपयोग करना अच्छा है।

कुछ लोग भापके पानीमें वनस्पतियाँ डालते हैं, जैसे कि नीमके पत्ते। मुझे स्वयं अिसकी अुपयोगिताका अनुभव नहीं है, मगर भापका अुपयोग तो प्रत्यक्ष है। यह हुआ पसीना लानेका तरीक़ा।

पाँव ठंडे हो गये हों या टूटते हों, तो अेक गहरे बरतनमें, जिसमें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन होने लायक गरम पानी भरना चाहिये और अुसमें राअीकी भुक्की डाल कर कुछ मिनिट तक पाँव रखने चाहियें। अिससे पाँव गरम हो जाते हैं, बेचैनी और पाँवोंका टूटना बन्द हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीको आराम मालूम होता है। बलग़म हो या गला दुखता हो, तो केटलीमें अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है। केटलीको अेक स्वतंत्र नली लगा कर अुसके द्वारा आरामसे भाप ली जा सकती है। यह नली लकड़ीकी होनी चाहिये। अिस नली पर रबड़की नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है।

३

आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक अुपयोग हम कमसे कम करते हैं। अुसका ज्ञान भी हमें कमसे कम होता है। आकाशको अवकाश कहा जा सकता है। दिनमें अगर बादल न हों, तो अूपरकी ओर देखने पर अेक अत्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रंगका शामियाना नज़र आता है। अुसको हम आकाश कहते हैं। अुसका ही दूसरा नाम आसमान है न! अिस शामियानेका कोअी ओर-छोर देखनेमें नहीं आता। वह जितना दूर है, अुतना ही हमारे नज़दीक भी है।

हमारे चारों ओर आकाश न हो, तो हमारा ख़ातमा ही हो जाय। जहाँ कुछ भी नहीं है, वहाँ आकाश है। अिसलिअे यह नहीं समझना चाहिये कि दूर-दूर जो आसमानी रंग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे पाससे ही शुरू हो जाता है। अितना ही नहीं, वह हमारे भीतर भी है। खालीपन अथवा शून्य (vacuum) को आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो खाली नज़र आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी सच है कि हम हवाको देख नहीं सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमें ही विहार करती है न? अिसलिअे आकाशसे हम अलग हो ही नहीं सकते। हवाको तो बहुत हद तक पम्प द्वारा खींचा भी जा सकता है, मगर आकाशको कौन खींच सकता है? यह सही है कि हम आकाशको भर देते हैं। मगर क्योंकि आकाश अनन्त है, अिसलिअे कितने भी देह क्यों न हों, सब अुसमें समा जाते हैं।

अिस आकाशकी मदद हमें आरोग्यकी रक्षाके लिअे और खो चुके हों तो अुसे फिरसे प्राप्त करनेके लिअे लेनी है। जीवनके लिअे हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है, अिसलिअे वह सर्वव्यापक है। मगर हवा दूसरी चीज़ोंके मुक़ाबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नहीं है। भौतिक शास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील अूपर चले जावें, तो हवा नहीं मिलती। अैसा कहा जाता है कि अिस पृथ्वीके प्राणियों जैसे प्राणी हवाके आवरणसे बाहर रह

ही नहीं सकते । यह बात सच हो या न हो, हमें तो अितना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही हवाके आवरणके बाहर भी है । अिसलिअे सर्वव्यापक तो आकाश ही है । फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करें कि आवरणके अूपर अीथर नामका पदार्थ या कुछ और है । वह पदार्थ भी जिसके भीतर रहता है, वह आकाश ही है । दूसरे शब्दोंमें यह कहा जा सकता है कि अगर हम अीश्वरका भेद जान सकें, तो आकाशका भेद भी जान सकेंगे ।

अैसे महान् तत्त्वका अभ्यास और अुपयोग जितना हम करेंगे, अुतना ही अधिक आरोग्यका अुपभोग कर सकेंगे ।

पहला पाठ तो यह है कि अिस सुदूर और अदूर तत्त्वके और हमारे बीचमें कोअी आवरण नहीं आने देना चाहिये । अर्थात् यदि घरबारके बिना, या कपड़ोंके बिना हम अिस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्यका अनुभव कर सकेंगे । अिस आदर्श तक भले हम न पहुँच सकें, या करोड़ोंमें से अेक ही पहुँच सके, तो भी अिस आदर्शको जानना, समझना और अुसके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है । और यदि वह हमारा आदर्श हो तो जिस हद तक हम अुसे प्राप्त कर सकेंगे, अुस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे । अिस आदर्शको मैं आखिरी हद तक पेश कर सकूँ, तो मुझे कहना

पड़ेगा कि हमें शरीरका अन्तराय भी नहीं चाहिये। अर्थात् शरीर रहे या जाय, अिस बारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये। मनको हम अिस तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनावेंगे। तब अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार शरीरका सदुपयोग हम सेवाके लिअे, अीश्वरको पहचाननेके लिअे, अुसके जगतको जाननेके लिअे और अुसके साथ अैक्य साधनेके लिअे करेंगे।

अिस विचारश्रेणीके अनुसार घरबार, वस्त्रादिके अुपयोगमें हम काफ़ी अवकाश रख सकते हैं। कअी घरोंमें अितना साज-सामान देखनेमें आता है कि मेरे जैसे ग़रीब आदमीका तो अुसमें दम ही घुटने लगता है। अुन सब चीज़ोंका अुपयोग क्या है, यह अुसकी समझमें ही नहीं आता। अुसे वे सब धूल और जन्तुओंको अिकट्ठा करनेके साधन ही मालूम होंगे। यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो खो ही जाता हूँ। यहाँकी कुर्सियाँ, मेज़ें, अलमारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौड़ते हैं। यहाँके क़ीमती कालीन केवल धूल अिकट्ठी करते हैं और सूक्ष्म जन्तुओंका घर बने हुअे हैं। अेक बार अेक कालीनको झाड़नेके लिअे निकाला गया था। वह अेक आदमीका काम न था। छह-सात आदमी अुसमें लगे। कमसे कम दस रतल धूल तो अुसमें से निकली ही होगी। जब अुसे वापस अुसकी जगह रखा तो अुसका स्पर्श नया ही मालूम हुआ। अैसे कालीन रोज़ थोड़े ही निकाले जा सकते हैं। अगर

निकाले जायँ, तो अुनकी अुमर कम होगी और मेहनत बढ़ेगी। यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया। मगर आकाशके साथ मेल साधनेके ख़ातिर मैंने अपने जीवनमें अनेक झंझटें कम कर डाली हैं। घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, और रहन-सहनकी सादगी बढ़ाकर, अेक शब्दमें कहूँ और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहूँ, तो मैंने अपने जीवनमें अुत्तरोत्तर खालीपन बढ़ाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढ़ाया है। यह भी कह सकते हैं कि जैसे जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया, वैसे वैसे मेरा आरोग्य भी बढ़ता गया, मेरी शान्ति बढ़ती गयी, सन्तोष बढ़ता गया, और धनेच्छा बिलकुल मन्द पड़ गयी। जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोड़ा है, अुसके पास कुछ नहीं है और सब कुछ है। अन्तमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अुपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है। अिसलिअे अुसके अुपयोगसे वह आगे बढ़ता है। सब अैसा करें तो अिस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किसीको तंगीका अनुभव ही न हो।

अिसलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये। ओस और सर्दीसे बचनेके लिअे काफ़ी ओढ़नेको रख सकते हैं। वर्षा ऋतुमें अेक छातेकी-सी छत भले हो, मगर बाक़ी हर समय अुसकी छत अगणित तारागणोंसे जड़ित आकाश ही होगा। जब आँख खुलेगी, वह प्रतिक्षण नया दृश्य देखेगा। अिस दृश्यसे वह

कभी अूबेगा नहीं। अिससे अुसकी आँखें चौंधियाअेंगी नहीं, बल्कि वे शीतलताका अनुभव करेंगी । तारागणोंका भव्य संघ अुसे घूमता ही दिखाअी देगा । जो मनुष्य अुनके साथ सम्पर्क साध कर सोयेगा, अुन्हें अपने हृदयका साक्षी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोंको कभी अपने हृदयमें स्थान नहीं देगा, और शान्त निद्राका अुपभोग करेगा ।

परन्तु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, अुसी तरह हमारे भीतर भी है । चमड़ीके अेक-अेक छिद्रमें, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमें भी आकाश है । अिस आकाश–– अवकाशको भरनेका हम ज़रा भी प्रयत्न न करें । अिसलिअे हम आहार जितना आवश्यक हो अुतना ही लें, तो शरीरको अवकाश रहेगा । क्योंकि हमें हमेशा अिसका भान नहीं रहता कि कब हम अधिक या अयोग्य आहार कर लेते हैं । अिसलिअे अगर हम हफ़्तेमें अेक दिन या पखवारेमें अेक दिन या सुविधासे अुपवास करें, तो शरीरका सन्तुलन क़ायम रख सकते हैं । जो पूरे दिनका अुपवास न कर सकें, वे अेक या अेकसे अधिक वक़्तका खाना छोड़नेसे भी लाभ अुठायेंगे ।

४

तेज

जैसे आकाश, हवा, पानी आदि तत्त्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी नहीं हो सकता। प्रकाशमात्र सूर्यसे मिलता है। सूर्य न हो तो न हमें गर्मी मिल सके, न प्रकाश। अिस प्रकाशका हम पूरा अुपयोग नहीं करते, अिसलिअे पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नहीं करते। जैसे हम पानीका स्नान करके साफ़ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान करके भी साफ़ और तन्दुरुस्त हो सकते हैं। दुर्बल मनुष्य या जिसका ख़ून सूख गया हो वह यदि प्रातःकालके सूर्यकी किरणें नंगे शरीर पर ले, तो अुसके चेहरेका फीकापन और दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मंद हो तो वह जाग्रत हो जायगी। सबेरे जब धूप ज़्यादा न चढ़ी हो, यह स्नान करना चाहिये। जिसे नंगे शरीर लेटने या बैठनेमें सर्दी लगे, वह आवश्यक कपड़े ओढ़ कर लेटे या बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता जाय, वैसे कपड़े हटाता जाय। नंगे बदन धूपमें टहल भी सकते हैं। कोअी न देख सके, अैसी जगह ढूँढ़ कर यह क्रिया की जा सकती है। अगर अैसी सहूलियत पैदा करनेके लिअे दूर जाना पड़े और अितना समय न हो, तो बारीक लँगोटीसे गुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है।

अिस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोंको लाभ हुआ है। क्षयरोगमें अिसका खूब अुपयोग होता है। सूर्य-स्नान अब केवल नैसर्गिक अुपचारकोंका विषय नहीं रहा। डॉक्टरोंकी देखरेखके नीचे अैसे मकान बनाये गये हैं, जहाँ ठंडी हवामें काँचकी ओटमें सूर्य-किरणोंका सेवन किया जा सकता है।

कअी बार फोड़ेका घाव भरता ही नहीं है। अुसे सूर्य-स्नान दिया जावे, तो वह भर जाता है।

पसीना लानेके लिअे मैंने रोगियोंको ग्यारह बजेकी जलती धूपमें सुलाया है। अिससे रोगी पसीनेसे तरबतर हो जाता है। अितनी तेज धूपमें सुलानेके लिअे रोगीके सिर पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये। अुस पर केलेके या दूसरे बड़े पत्ते रखने चाहियें, जिससे सिर ठंडा और सुरक्षित रहे। सिर पर तेज धूप नहीं लेनी चाहिये।

५

वायु–हवा

जैसे पहले चार, वैसे ही यह पाँचवाँ तत्त्व भी अत्यन्त अुपयोगी है। जिन पाँच तत्त्वोंका यह मनुष्य-शरीर बना है, अुनके बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता। अिसलिअे वायुसे किसीको डरना नहीं चाहिये। आम तौर पर हम जहाँ कहीं जाते हैं, वहाँ घरमें वायु और प्रकाश-का प्रवेश बन्द करके आरोग्यको ख़तरेमें डालते हैं। सच तो यह है कि यदि हम बचपनसे ही हवाका डर न रखना सीखे हों, तो शरीरको हवा सहन करनेकी आदत हो जाती है, और जुकाम, बलग़म अित्यादिसे हम बच जाते हैं। हवाके प्रकरणमें अिस बारेमें मैं लिख चुका हूँ। अिसलिअे वायुके विषयमें यहाँ अधिक कहनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

विद्यार्थियोंसे

गांधीजी

संपा० — भारतन् कुमारप्पा

अिस संग्रहमें गांधीजी विद्यार्थियोंसे जो कुछ कहना चाहते थे, वह सब व्यवस्थित ढंगसे अुन्हींके शब्दोंमें दिया गया है। अिसमें विद्यार्थी-जीवनके हर पहलूको छुआ गया है। गांधीजीने सबसे ज्यादा जोर धर्म, चारित्र्य और सेवा पर दिया है। अुन्होंने अिस बुनियादी सत्यको समझ लिया था कि विद्यार्थियोंकी परेशानियों, अुत्साह और शक्तिको अैसी दिशामें मोड़ना चाहिये, जिससे खुद अुनका, राष्ट्रका और सारी दुनियाका अधिकसे अधिक हित हो। आशा है विद्यार्थीगण गांधीजीके अमर सन्देशका गहरा अध्ययन करेंगे और अुसे अपने हृदयमें बैठा कर अुस पर अमल करेंगे।

कीमत २-०-० डाकखर्च ०-१२-०